



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

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)  
ЧАСТЬ 2**

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

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

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

**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/

«24» июня 2019 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ОСНОВЫ БИОХИМИИ ЧЕЛОВЕКА*

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

### *ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2019

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

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: канд. биол. наук, доцента Карташев В.П.

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



А.В. Корнев

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года



А.В. Корнев

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент

(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:

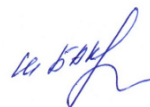
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



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 .....	4
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	12
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....	13
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	17
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.....	17
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	18
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	37
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	37
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	37
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	48
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.....	50
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	53
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	54
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....	54
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 .....	57
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	58
5.6 Образовательные технологии .....	59
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	60

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины «Основы биохимии человека» являются формирование знаний о количественных физико-химических методах оценки роли биохимических процессов при физических нагрузках для разработки методов диагностики, контроля и управления состоянием организма в норме, при физических нагрузках и патологии.

### *Задачи 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 «Основы биохимии человека» реализуется в *обязательной части*, основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», очной, и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Основы биохимии человека» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: Нормальная физиология человека.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Физическая реабилитация в хирургии, Физическая реабилитация в педиатрии, Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов, Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии, Эрготерапия в физической реабилитации и др...

## 1.3 Планируемые результаты обучения по 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-4; ОПК-13 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития,	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения

		<p>функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>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), методика 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</p>
--	--	--	---

			<p>контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных</p>
--	--	--	--

			<p>методов контроля; - пользоваться контрольно- измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миоэлектрометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека- Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.</p>
			<p>ОПК-4.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся</p>



			<p>при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</p>
Планирование	ОПК-13.	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение 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</p>

			<p>работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомио- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и</p>
--	--	--	---

			<p>правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать 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</p>
--	--	--	--

			<p>положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с</p>
--	--	--	---

			<p>поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>

## **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.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	44	44			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	16	16			
Лабораторные занятия	-	-			
Контактная работа в ЭИОС	12	12			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	28	28			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	-	-			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>					
Учебные занятия лекционного типа	4	4			
Практические занятия	4	4			
Лабораторные занятия	-	-			
Контактная работа в ЭИОС	0	0			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	60	60			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4	4			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов			
	Всего	те	льная	работ
				<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>

			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 3, Биохимия человека)</b>							
<b>Раздел 1.1. Общая биохимия</b>							
Тема 1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.	9	3	6	2	2	-	2
Тема 2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	9	3	6	2	2	-	2
Тема 3. Обмен углеводов. Обмен липидов.	9	4	5	2	2	-	1
Тема 4. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	9	4	5	2	2	-	1
<b>Раздел 1.2. Биохимия спорта</b>							
Тема 5. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	9	3	6	2	2	-	2
Тема 6. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	9	3	6	2	2	-	2
Тема 7. Биохимическое обоснование методики занятий физической	9	4	5	2	2	-	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
культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.							
Тема 8. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.	9	4	5	2	2	-	1
Контроль промежуточной аттестации (час)							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>28</b>		16	16		12
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>						

#### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 3, Биохимия человека)</b>							
<b>Раздел 1.1. Общая биохимия</b>							
Тема 1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.	10	8	2	2			0
Тема 2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	8	8	0				0



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	
Тема 3. Обмен углеводов. Обмен липидов.	7	7	0				0
Тема 4. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	9	7	2		2		0
<b>Раздел 1.2. Биохимия спорта</b>							
Тема 5. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	10	8	2	2			0
Тема 6. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	8	8	0				0
Тема 7. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	7	7	0				0
Тема 8. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.	9	7	2		2		0
<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 занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Общий объем, часов	72	60	8	4	4	-	0
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт						

### РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Основы биохимии человека»

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. (Семестр 1)</b>							
Раздел 1.1	14	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.2	14	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>28</b>	<b>14</b>		<b>10</b>		<b>4</b>	

<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	<b>10</b>	реферат	<b>4</b>	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
---	-----------	-----------	--	-----------	---------	----------	---

### *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 контроля
<b>Модуль 1. (Семестр 1)</b>							
Раздел 1.1	30	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.2	30	18	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>60</b>	<b>36</b>		<b>20</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>60</b>	<b>36</b>	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	<b>20</b>	реферат	<b>4</b>	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине «Основы биохимии человека»

## 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: термоллабильность, 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 аккумуляция энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
9. Энергетический эффект гликолиза.
10. Аэробная стадия превращений углеводов.
11. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
12. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
13. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
14. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
15. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
16. Использование углеводов в пластических целях.
17. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.



18. Общие представления о глюконеогенезе.
19. Превращения липидов в процессе пищеварения.
20. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
21. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
22. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
23. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
24. Образование липопротеидов и их роль в организме.
25. Роль печени в обмене липидов.
26. Использование жиров в качестве источника энергии.
27. Мобилизация резервного жира.
28. Липолиз и его регуляция.
29. Транспорт глицерина и жирных кислот.
30. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
31. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе 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.

### **Рубежный контроль раздела 1.1.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **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. Превращения 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: термоллабильность, 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.

## **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.

**Рубежный контроль раздела 1.2.:**  
**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **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 развертывания, 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: истощение 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.

#### **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>
ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие	Этап формирования знаний

		<p>компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической,</p>	
--	--	--	--

	<p>тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
	<p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; -</p>	<p>Этап формирования умений</p>



		<p>подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования</p>	
--	--	--	--

		<p>оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</p>	
ОПК-13.	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

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

		<p>учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-</p>	
--	--	---	--

		<p>тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать 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</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	--	---	---------------------------------

		<p>подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для</p>	
--	--	---	--

		<p>решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>



		<p>учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
--	--	--	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-4; ОПК-13	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей,</p>

			<p>допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<b>ОПК-4; ОПК-13</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при 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</p>
<b>ОПК-4; ОПК-13</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>развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание</p>

			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. 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, гипервитаминозе.
9. Важнейшие представители водорастворимых витаминов. Их биологическая роль в организме и пищевые источники поступления в организм.
10. Важнейшие представители жирорастворимых витаминов. Их биологическая роль в организме и пищевые источники поступления в организм.
11. Основные причины гиповитаминозов. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.
12. Общие принципы и механизмы регуляции обмена веществ в организме.
13. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.
14. Гормоны гипоталамуса и гипофиза (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).

15. Гормоны щитовидной и паращитовидной желез, поджелудочной железы (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
16. Гормоны надпочечников. Половые гормоны (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
17. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь освобождения энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.
18. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.
19. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.
20. Тканевое дыхание (окислительное фосфорилирование) и его энергетический эффект. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке.
21. Анаэробное и микросомальное окисление. Свободнорадикальное окисление.
22. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Их биологическая роль. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
23. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме. Регуляция обмена углеводов.
24. Биосинтез и расщепление гликогена в печени. Условия протекания этих процессов, их регуляция.
25. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза. Итоговое уравнение гликолитического распада гликогена и глюкозы.
26. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
27. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов. Итоговое уравнение аэробного гексозодифосфатного пути.
28. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.
29. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Связь превращений глицерина с циклом трикарбоновых кислот. Энергетический эффект окисления глицерина.
30. Бета-окисление жирных кислот. Энергетический эффект бета-окисления жирных кислот. Образование ацетилкофермента А и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.
31. Биохимические механизмы и условия образования кетоновых тел. Дальнейшие превращения кетоновых тел. Их роль для обеспечения физических нагрузок.
32. Биологическая роль белков в организме. Классификация белков. Нуклеиновые кислоты (РНК, ДНК), их синтез (репликации ДНК, транскрипция РНК).
33. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.
34. Синтез специфических белков в клетке, его основные этапы (транскрипция, рекогниция, трансляция). Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.
35. Внутриклеточные превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

36. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
37. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.
38. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.
39. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма.
40. Биологическая роль воды. Обмен воды (поступление и выделение воды).
41. Регуляция водного обмена. Факторы, влияющие на обмен воды. Эндогенная вода. Депонирование и выведение воды из организма.
42. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями.
43. Биологическая роль отдельных минеральных элементов.
44. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие. Потребность организма в различных минеральных соединениях.
45. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.
46. Строение мышечного волокна. Органоиды мышечной клетки. Химический состав саркоплазмы.
47. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.
48. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.
49. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.
50. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.
51. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
52. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
53. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.
54. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.
55. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.
56. Соотношение различных путей ресинтеза АТФ при работе разного характера. Биохимическая характеристика упражнений разных зон относительной мощности работы: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
57. Основные механизмы нервно-гормональной регуляции мышечной деятельности.
58. Особенности регуляции обмена веществ при выполнении мышечной работы.
59. Биохимические сдвиги в скелетных мышцах при физической работе.
60. Биохимические сдвиги в головном мозге, миокарде, печени при мышечной работе.
61. Биохимические сдвиги в крови при мышечной работе.

62. Биохимические сдвиги в моче при мышечной работе.
63. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль «центральных» и «периферических» биохимических факторов в возникновении утомления.
64. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.
65. Срочное и текущее восстановление. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения алактатного и лактатного кислородного «долга».
66. Отставленное восстановление. Суперкомпенсация, причины ее возникновения.
67. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.
68. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
69. Биохимические основы скоростно-силовых качеств спортсмена.
70. Биохимическое обоснование методов развития скоростно-силовых качеств.
71. Биохимические основы выносливости. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости.
72. Биохимическое обоснование методов повышения выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.
73. Особенности протекания обменных процессов и их регуляции в растущем организме.
74. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками при развитии силы, быстроты и выносливости.
75. Особенности обменных процессов и их регуляции в стареющем организме.
76. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.
77. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом в зависимости от возраста, пола и особенностей выполняемой нагрузки.
78. Пищевой рацион спортсмена и его энергетическая ценность. Особенности питания спортсменов.
79. Биохимическое обоснование использования факторов питания для ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.
80. Биохимические основы срочной и долговременной адаптации. Тренировочный эффект.
81. Биохимическое обоснование основных принципов спортивной тренировки (сверхотягощения, специфичности, последовательности).
82. Биохимическое обоснование основных принципов спортивной тренировки (регулярности, цикличности, повторности).
83. Задачи и методы биохимического контроля в спорте. Общая направленность биохимических сдвигов после стандартной и максимальной физических нагрузок.
84. Объекты биохимических исследований при тестировании спортсменов.

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

Промежуточная аттестация по 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. 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: <https://urait.ru/bcode/423741>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Новокшанова, А. Л. Биохимия для технологов. В 2 ч. Часть 1 : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Л. Новокшанова. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 211 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10322-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456579>

2. Ершов, Ю. А. Биохимия : учебник и практикум для вузов / Ю. А. Ершов, Н. И. Зайцева ; под редакцией С. И. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07505-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451075>

### 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	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ

<p>Электронная библиотека учебников</p> <p>Cyberleninka</p>	<p>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> 100% доступ</p> <p><a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ</p>
<p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p>Электронные библиотеки. 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> 100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ</p>

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

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

Для успешного освоения 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) 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

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

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (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 *«Основы биохимии человека»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Основы биохимии человека»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций, психологических тренингов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Основы биохимии человека»* предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 2019	01.09.2019

	социальной сферы	года	
8.	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/  
«24» июня 2019 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***

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

Направленность  
«Физическая реабилитация и рекреация»

### ***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

Квалификация  
*Бакалавр*

Форма обучения  
*Очная, заочная*

Москва 2019

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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.,

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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)

Доктор педагогических наук, профессор  
Кафедры АФК и Р, РГСУ



А.И. Сесёлкин

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляра

(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 .....	8
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	8
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	9
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	13
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	21
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	21
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 .....	26
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 .....	28
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	30
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	30
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	30
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 .....	33
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

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины *«Биомеханические основы двигательной деятельности»*;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины *«Биомеханические основы двигательной деятельности»*;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина *«Биомеханические основы двигательной деятельности»* реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной* формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *«Биомеханические основы двигательной деятельности»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: *«Теория и методика физической культуры и спорта»*, *«Анатомия и морфология человека»*, *«Основы биохимии человека»*, *«Нормальная физиология человека»*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта»*; *«Спортивная медицина и врачебный контроль»*; *«Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии»*; *«Эрготерапия в физической реабилитации»*; *«Профессионально-ориентированная 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 общепрофессиональных компетенций: ОПК-4, ОПК-7 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-4	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического 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 физиче-

			<p>ской культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселеромет-</p>
--	--	--	--

			<p>рию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека- Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС..</p> <p>ОПК-4.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся</p>
--	--	--	--

			ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.
Развитие	ОПК-7	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;
			ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;
			ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;

## 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 5 семестре, составляет 3 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *дифференцированный зачет*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий)	54	54			

<b>(всего):</b>					
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	8	8			
Лабораторные занятия	8	8			
Контактная работа в ЭИОС	22	22			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>54</b>	<b>54</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	8	8			
Учебные занятия лекционного типа	4	4			
Практические занятия	2	2			
Лабораторные занятия	2	2			
Контактная работа в ЭИОС	0	0			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>96</b>	<b>96</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы биомеханики</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Раздел 1.1 Введение в биомеханику.	18	12	6	2	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Раздел 1.2 Биомеханика двигательного аппарата человека	18	8	10	4	2	0	4
<b>Раздел 2 Дифференциальная биомеханика</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Раздел 2.1. Биомеханика физических качеств	18	8	10	2	2	2	4
Раздел 2.2. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	18	8	10	4	0	2	4
<b>Раздел 3. Частная биомеханика</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Раздел 3.1. Локомоторные движения.	18	8	10	2	2	2	4
Раздел 3.2. Сохранение положения тела и движение на месте	18	10	8	2	0	2	4
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>22</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Общие основы биомеханики</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</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
Раздел 1. Введение в биомеханику.	17	15	2	2	0	0	0
Раздел 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека	18	16	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2 Дифференциальная биомеханика</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Раздел 2.1. Биомеханика физических качеств	17	17	0	0	0	0	0
Раздел 2.2. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	18	16	2	2	0	0	0
<b>Раздел 3. Частная биомеханика</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
Раздел 3.1. Локомоторные движения.	17	17	0	0	0	0	0
Раздел 3.2. Сохранение положения тела и движение на месте	17	15	2	0	0	2	0
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет 4</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	108	96	8	4	2	2	0

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

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

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 1</b>							
Раздел 1. Общие основы биомеханики	20	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Реферат	2	Контрольная работа
Раздел 2 Дифференциальная биомеханика	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Частная биомеханика	18	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>54</b>	<b>20</b>		<b>28</b>		<b>6</b>	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. Название модуля, семестр _</b>							
Раздел 1. Общие основы биомеханики	31	21	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Реферат	2	Контрольная работа

Раздел 2 Дифференциальная биомеханика	33	23	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Частная биомеханика	32	22	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>96</b>	<b>76</b>		<b>24</b>		<b>6</b>	

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

#### РАЗДЕЛ 1. Общие основы биомеханики

*Цель: ознакомление с теоретическими основами биомеханики*

#### Перечень изучаемых элементов содержания

**Тема 1.1. Общие основы биомеханики. Введение в биомеханику.**

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Понятия о формах движения материи. Особенности механического движения человека. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека. Цель и задачи спортивной биомеханики.

Развитие биомеханики. Возникновение биомеханики как науки. Современное состояние биомеханики. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.

Методологические основы изучения двигательной деятельности человека. Понятие о двигательном действии, умении и навыке. Роль и место биомеханики в их изучении. Методы качественного биомеханического анализа. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования спортивной техники. Система движений, ее состав и структура.

Методы механико-математического моделирования движений человека. Эволюция моделей тела человека. Прямая и обратная задачи механики. Скелетно-мышечные модели.

Метод определения биомеханизмов двигательных действий. Этапы создания теоретических моделей опорно-двигательного аппарата человека.

Инструментальные методики исследования движений. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабилметрия и др.). Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото- и кино съемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.). Электрофизиологические (электромиография).

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека.
2. Цель и задачи спортивной биомеханики. Развитие биомеханики.
3. Возникновение биомеханики как науки. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.
4. Строение двигательного действия. Система движений, ее состав и структура. Системные свойства двигательного действия.
5. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабиллометрия и др.).
6. Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото- и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.).
7. Электрофизиологические (электромиография).

## **Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека**

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах (понятие о степенях свободы). Механические свойства связок и сухожилий.

Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

Биомеханика мышц. Механические свойства и механическая модель мышцы. Режимы и механика мышечного сокращения. Работа, мощность и энергия мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги. Биомеханика двусуставных мышц.

Геометрия масс тела человека: массы и моменты инерции звеньев тела человека, общий и частный центр масс тела и его звеньев, центр объема и центр поверхности тела.

Силы в движениях человека. Силы внешние. Силы инерции внешних тел, силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы реакции опоры. Роль сил в движениях человека. Силы внутренние. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека.

Силы внутрибрюшного давления. Экспериментальные и аналитические способы определения внутренних сил.

Работа перемещения: внутренняя и внешняя работа, вертикальная и продольная работа.

Методы измерения работы и энергии при движениях человека.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах.
2. Механические свойства связок и сухожилий. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.
3. Механические свойства и механическая модель мышцы.
4. Режимы и механика мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.

5. Геометрия масс тела человека: массы и моменты инерции звеньев тела человека, общий и частный центр масс тела и его звеньев, центр объема и центр поверхности тела.
6. Силы в движениях человека. Роль сил в движениях человека. Силы внутренние как мера взаимодействия частей тела и тканей тела человека.
7. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления.
4. Работа перемещения: внутренняя и внешняя работа, вертикальная и продольная работа.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

### Форма практического задания: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики.
2. Леонардо да Винчи «Витрувианский человек». Изучение пропорций золотого сечения.
3. История биомеханики до 18 века.
4. История биомеханики в России.
5. Вклад Н.А. Бернштейна в развитие биомеханики.
6. Современный этап развития биомеханики как науки и учебной дисциплины.
7. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
8. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил.
9. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека.
10. Механическая энергия и работа в движениях человека.
11. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.
12. Составляющие комплексного контроля в спорте.
13. Сравнительный анализ возможностей различных измерительных методик с точки зрения их информативности.
14. Методы измерения работы и энергии в движениях человека.
15. Характеристика методик изучения кинематических характеристик движения.
16. Характеристика методик изучения динамических характеристик движения.
17. Характеристика методик используемых для получения данных о целостном двигательном действии человека

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – контрольная работа (лабораторная работа 1 и 2).**

### Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.

*Цель: изучить основы биомеханики двигательных качеств; изучить основные биомеханические аспекты управления движениями человека*

#### Перечень изучаемых элементов содержания

##### Тема 2.1. Биомеханика физических качеств

Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики. Параметрические и непараметрические зависимости между силой, скоростью и длительностью двигательных зада-

ний.

Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах. Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий. Положение тела и сила действия человека.

Топография силы. Метод сопряженного воздействия.

Биомеханическая характеристика скоростных качеств.

Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами.

Биомеханические аспекты двигательных реакций.

Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Выносливость и способы ее измерения.

Биомеханические основы экономизации спортивной техники. Особенности спортивной техники в упражнениях, требующих большой выносливости.

Биомеханические характеристики гибкости. Биомеханические требования к построению и использованию тренажеров.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Явные, видимые, доступные непосредственному измерению и латентные, скрытые, недоступные непосредственному измерению показатели двигательных качеств.

2. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах.

3. Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий (перемещаемой массы, скорости, направления движения, природы сил сопротивления)

4. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций.

коэффициенты экономичности.

5. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций.

6. Особенности спортивной техники в упражнениях, требующих большой выносливости.

7. Влияние гибкости на спортивную технику.

#### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной проверки знаний:**

1. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.
2. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.
3. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.
4. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.
5. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.

6. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.
7. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная гибкость.
8. Понятие о скоростных качествах.
9. Выносливость и способы ее измерения.
10. Методы измерения гибкости

**Тема 2.2.** Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

Телосложение и моторика человека. Влияние тотальных размеров тела людей на их двигательные возможности. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.

Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в онтогенезе моторики. Двигательный возраст, акселераты и ретарданты. Явление гомеореза моторики. Прогноз развития моторики на основе изучения стабильности двигательных показателей и наследственных влияний.

Развитие движений в различные периоды жизни человека: от момента рождения, в младенческом возрасте до одного года, в дошкольном возрасте до трех лет, дошкольном 3-7-ми лет, школьном 7-17-ти лет, в возрасте 18-30-ти лет, старше 30-ти лет. Влияние возраста на эффект обучения и тренировки.

Особенности моторики женщин. Двигательные, в частности спортивные, возможности женщин.

Биомеханические особенности телосложения и их влияние на моторику.

Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Состояния аппарата исполнения - начальное, промежуточное и конечное. Цели управления, программа поведения, конечный результат. Воздействия управляющие и сбивающие.

Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления. Каналы прямой и обратной связи. Незамкнутые и замкнутые контуры управления. Циклы взаимодействия - центральные и периферические. Движение информации по каналам связи.

Биомеханические аспекты управления мышечной активностью. Проблемы избыточности в управлении мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, мышечной силы и заданного движения. Модель потребного будущего. Управление и регуляция. Произвольный контроль и сенсорные коррекции. Функциональные системы двигательного действия - энергообеспечивающие и формообразующие.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Воздействия управляющие и сбивающие.

2. Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления. Циклы взаимодействия - центральные и периферические. Движение информации по каналам связи.
3. Биомеханические аспекты управления мышечной активностью. Проблемы избыточности в управлении мышечной активностью.
4. Управление и регуляция. Произвольный контроль и сенсорные коррекции. Функциональные системы двигательного действия - энергообеспечивающие и формообразующие.
5. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.
6. Телосложение и моторика человека. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.
7. Развитие движений в различные периоды жизни человека.
8. Особенности моторики женщин.
9. Двигательные предпочтения, в частности двигательная асимметрия и ее значение в спорте.
10. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях.
11. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил. Скорость, длина, частота и ритм шагов.
12. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс -задание

### Перечень тем кейс-заданий к разделу 2

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности.

1. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.
2. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
3. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
4. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
5. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
6. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
7. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).



8. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
9. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
10. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
11. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления.
12. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

Форма рубежного контроля – контрольная работа (лабораторные работы 3-4) проводится на практическом занятии. В контрольной работе 2 аналитических задания.

### **Раздел 3. Частная биомеханика.**

*Цель: Изучить основные локомоторные движения человека; изучить положение тела человека, биодинамику осанки и взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев*

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

##### **Тема 3.1. Локомоторные движения.**

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.

Скорость, длина, частота и ритм шагов. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.

Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

Виды наземных локомоций. Биомеханика ходьбы: элементы шагательных движений при опоре и переносе ног; сопутствующие движения туловища и рук. Биомеханика бега: период полета - вынос ноги, опускание на опору; периоды опоры - подседание, отталкивание.

Биомеханика прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, амортизация

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях.
2. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил. Скорость, длина, частота и ритм шагов.
3. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры.
4. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и

финиширование.

5. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.

**Контрольные вопросы и задания для самостоятельной проверки знаний:**

1. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой
2. Соотношение движущих и тормозящих сил. Скорость, длина, частота и ритм шагов.
3. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях.

**Тема 3.2. Сохранение положения тела и движения на месте.**

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Положение тела человека. Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий.

Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки.

Движения на месте как изменения позы без перемены опоры. Условия движения на месте, сохранение равновесия и места опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев. Роль реактивных внешних сил. Сохранение и изменение количества движения системы. Преодолевающие и уступающие движения при опоре. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.
2. Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки.
3. Движения на месте как изменения позы без перемены опоры. Условия движения на месте, сохранение равновесия и места опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы.
4. Взаимодействие опоры, опорных и подвижных звеньев. Роль реактивных внешних сил. Механизмы притягивания и отталкивания. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

**Контрольные вопросы и задания для самостоятельной проверки знаний:**

1. Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие).
2. Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.
3. Условия активного и пассивного приближения и отдаления относительно верхней и нижней опоры.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма практического задания:** кейс-задание

На основе конкретных примеров физкультурно-спортивной деятельности провести сравнительный анализ по 2-3 видам деятельности

#### Перечень тем кейс-заданий к разделу 3

1. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).
2. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.
3. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.
4. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.
5. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих сил.
6. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.
7. Скорость, длина, частота и ритм шагов. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.
8. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.
9. Биомеханика ходьбы: элементы шагательных движений при опоре и переносе ног; сопутствующие движения туловища и рук.
10. Биомеханика бега: период полета - вынос ноги, опускание на опору; периоды опоры - подседание, отталкивание.
11. Биомеханика прыжка, подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, амортизация

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – контрольная работа (лабораторные работы 5 и 6) проводится на практическом занятии. В контрольной работе 2 аналитических задания.

*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 компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-4	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих	Этап формирования знаний

		<p>результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, 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</p>	
--	--	---	--

		<p>свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека- Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации ре-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		зультатов педагогического контроля в ИВАС.	
ОПК-7	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	Этап формирования умений
		ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;	Этап формирования умений
		ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-4; ОПК-7;	Этап формирования	Теоретический блок	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный



	ния знаний.	вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.
<b>ОПК-4; ОПК-7</b>	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют ло-
<b>ОПК-4; ОПК-7</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы,</i>	в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют ло-

		<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>гические 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. 1. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики.
2. Биомеханические свойства мышц.
3. Проблема избыточности в управлении, кинематическими цепями двигательного аппарата человека.
4. . Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики.
5. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.
6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил.
8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека.
9. Центр объема и центр поверхности тела.
- 10 Механическая энергия и работа в движениях человека.
11. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.
12. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.
13. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей.
14. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.
15. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышеч-

ной активностью.

16. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
17. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
18. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
19. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
20. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
21. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
22. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
23. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
24. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).
25. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.
26. Абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.
27. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность).
28. Дискриминативные показатели спортивной техники.
29. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.
30. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
31. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).
32. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.
33. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.
34. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.
35. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих сил.

#### **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. Туревский, И. М. Формирование психомоторных способностей : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 353 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10950-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456842>

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

1. Германов, Г. Н. Основы биомеханики: двигательные способности и физические качества (разделы теории физической культуры) : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11148-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456804>

#### **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 систе-	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – элек-	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ

<p>ма РОССИЯ (УИС РОССИЯ)</p> <p>Электронная библиотека учебников</p> <p>Cyberleninka</p>	<p>тронная 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>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> 100% доступ</p> <p><a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ</p>
<p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p>Электронные библиотеки. 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> 100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ</p>

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины *«Биомеханические основы 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 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 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).

### 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> Доступ с любого компьютера в сети Университета.
8.	Международный ин-	Библиографическая и реферативная	<a href="http://webofknowledge.com;">http://webofknowledge.com;</a>

	декс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge)	информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях. Университета.	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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

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

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

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

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

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «*Биомеханические основы двигательной деятельности*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.



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

При освоении учебной дисциплины *«Биомеханические основы двигательной деятельности»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Биомеханические основы 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 *«Биомеханические основы 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

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения 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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №__ от «__» июня 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 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/  
«24» июня 2019 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

### ***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2019

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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.,

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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)

Доктор педагогических наук, профессор Кафедры АФК и Р, РГСУ



А.И. Сесёлкин

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор



И.Г. Маляра

(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 .....	18
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	18
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	19
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	24
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	24
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	27
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	50
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	50
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	50
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	67
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 .....	69
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	72
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	72
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	72
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	72
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	74
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	75
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	76
5.6 Образовательные технологии .....	77
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	78

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»*;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»*;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»* реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной* формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: *«Теория и методика физической культуры и спорта»*, *«Анатомия и морфология человека»*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте»*; *«Основы лыжной подготовки»*; *«Плавание и гидрореабилитация»*; *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»*; *«Спортивные игры»*; *«Физическая реабилитация в педиатрии»*; *«Физическая реабилитация в хирургии»*; *«Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии»*; *«Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов»*; *«Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы»*; *«Теория и организация судейства в базовых видах спорта»* *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»*, *«Профессионально-ориентированная практика»*.

## 1.3 Планируемые результаты обучения по 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-13, ОПК-14; ПК-5 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования

– программа бакалавриата по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной под-



			<p>готовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>
--	--	--	--

			<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной</p>
--	--	--	--

			<p>подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалид-</p>
--	--	--	---

			<p>ностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультур-</p>

			но-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
Планирование	<b>ОПК-13</b>	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и лю-

		<p>дей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и</p>
--	--	---

			<p>организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средoвых 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,</p>
--	--	--	---

			<p>плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</li> </ul> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- планирования внеурочных занятий</li> </ul>
--	--	--	--



			(кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой,

			<p>плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p> <p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее ти-</p>
--	--	--	--

			<p>пичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спор-</p>
--	--	--	--

			<p>том; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
Развивающий	ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуально-наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p>
			<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p>

			<p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц 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 и 2 семестрах, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены 2 экзамена.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	108	54	54		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	48	24	24		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	44	22	22		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	72	36	36		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

#### 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>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>		
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2		
Практические занятия	12	6	6		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	0	0	0		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>182</b>	<b>91</b>	<b>91</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль ТИМгимнастики (Семестр 1)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы гимнастики</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.	15	7	8	2	4	0	2
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений	15	5	10	2	4	0	4
<b>Раздел 2. Методические особенности гимнастики</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Основы обучения гимнастическим упражне-	15	5	10	2	4	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
ниям							
Тема 2.2. Методика обучения основным акробатическим и прикладным упражнениям	15	7	8	0	4	0	4
<b>Раздел 3. Формы и методика занятий гимнастикой</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Особенности методики урока гимнастики в школе	15	5	10	2	4	0	4
Тема 3.2. Организация и проведение соревнований по гимнастике	15	7	8	0	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы аэробики</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
<i>Тема 1.1 Терминология аэробики.</i>	15	7	8	2	4	0	2
Тема 1.2. Основы техники упражнений в аэробике	15	5	10	2	4	0	4
<b>Раздел 2. Методические</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</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>особенности аэробики</b>							
Тема 2.1. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.	15	5	10	2	4	0	4
Тема 2.2. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой	15	7	8	0	4	0	4
<b>Раздел 3. Формы и методика занятий аэробикой</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Организация и методика урока аэробики в для школьников, студентов, взрослого контингента	15	5	10	2	4	0	4
Тема 3.2. Организация и проведение соревнований по аэробике	15	7	8	0	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>44</b>

*Заочной формы обучения*



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 1)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы гимнастики</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1 Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.	16	14	2	2	0	0	0
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений	17	15	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2. Методические особенности гимнастики</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Основы обучения гимнастическим упражнениям	16	14	2	0	2	0	0
Тема 2.2. Методика обучения основным акробатическим и прикладным упражнениям	17	17	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. Формы и методика занятий гимнастикой</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 3.1. Организация и методика урока аэробики в для школьников, студентов, взрослого контингента	16	14	2	0	2	0	0
Тема 3.2. Организация и проведение соревнований	17	17	0	0	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
по гимнастике							
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>91</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Модуль 2 (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы аэробики</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<i>Тема 1.1 Терминология аэробики.</i>	16	14	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Основы техники упражнений в аэробике	17	15	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2. Методические особенности аэробики</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.	16	16	2	0	2	0	0
Тема 2.2. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой	17	17	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. Формы и методика занятий аэробикой</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 3.1. Организация и методика урока аэробики в для школьников, студен-	16	14	2	0	2	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
тов, взрослого контингента							
Тема 3.2. Организация и проведение соревнований по аэробике	17	17	0	0	0	0	0
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	91	8	2	6	0	0
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	182	16	4	12	0	0

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМгимнастики, семестр 1</b>							
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа

Раздел 2. Методические особенности гимнастики	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3. Формы и методика занятий гимнастикой	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>36</b>	<b>12</b>		<b>18</b>		<b>6</b>	
<b>Модуль 2. ТиМаэробики, семестр 2</b>							
Раздел 1. Теоретические основы аэробики	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 2. Методические особенности аэробики	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3. Формы и методика занятий аэробикой	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>36</b>	<b>12</b>		<b>18</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>72</b>	<b>24</b>		<b>36</b>		<b>12</b>	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля

Модуль 1. Название модуля, семестр 1							
Раздел 1. Теоретические основы гимна- стики	29	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, само- стоятельное изучение разде- ла в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 2. Методические особенности гимнастики	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, само- стоятельное изучение разде- ла в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3. Формы и мето- дика занятий гимнастикой	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, само- стоятельное изучение разде- ла в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>91</b>	<b>49</b>		<b>36</b>		<b>6</b>	
Модуль 2. Название модуля, семестр 2							
Раздел 1. Теоретические основы аэробики	29	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, само- стоятельное изучение разде- ла в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 2. Методические особенности аэробики	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, само- стоятельное изучение разде- ла в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3. Формы и мето- дика занятий аэробикой	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, само- стоятельное изучение разде- ла в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>91</b>	<b>49</b>		<b>36</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, ча- сов</b>	<b>182</b>	<b>96</b>		<b>72</b>		<b>12</b>	

## 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

### МОДУЛЬ «ТМгимнастики»

#### РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы гимнастики

**Цель:** *ознакомление с теоретическими основами гимнастики*

#### Перечень изучаемых элементов содержания

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Гимнастика как базовый вид физкультурно-спортивной деятельности. Комплексное решение задач на занятиях гимнастикой. Методические особенности гимнастики.

Гимнастика как система видов и разновидностей по функциональной направленности: оздоровительной (образовательно-развивающей), прикладной и спортивной. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.

Значение терминологии: сродство общения, краткость, точность, доступность. Способы образования терминов. Правила применения терминов. Правила сокращения (опускание отдельных терминов). Формы и типы записи упражнений (текстовая развернутая и сокращенная запись, графическая запись). Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на снарядах. Основные положения рук, ног, туловища. Правила определения движений руками, ногами, туловищем, головой.

Практика по терминологии: в назывании, записи и графическом изображении основных терминов ОРУ: стоек, положений, движений руками, опорных прыжков и упражнений на снарядах. Запись физических упражнений по показу, запись комплексов ОРУ. Запись по терминологии и графическое изображение зачетной комбинации упражнений.

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике (основные травмы и первая медицинская помощь при различных повреждениях) и их профилактика. Требования к местам проведения занятий (гигиенические условия, правильность установки снарядов и другого подсобного инвентаря). Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Виды помощи. Обучение приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль (врачебно-педагогические наблюдения, допуск к учебно-тренировочным занятиям после болезни, дневник самоконтроля).

Физкультурные залы и их оборудование, необходимое для проведения занятий по гимнастике, многокомплексные гимнастические снаряды. Гимнастические площадки и их оборудование. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в школе.

Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе. Статические упражнения. Динамические упражнения (основные понятия и законы динамики, отталкивание и приземление, вращательные движения, маховые упражнения, силовые упражнения). Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Обучение гимнастическим упражнениям (ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления; разучивание упражнения; закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения). Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям.

## Вопросы для самоподготовки:

1. Методические особенности гимнастики
2. Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.
3. Классификация гимнастики.
4. Правила гимнастической терминологии: правила применения терминов, правила сокращения (опускание отдельных терминов).
5. Формы и типы записи упражнений (текстовая развернутая и сокращенная запись, графическая запись). Правила записи общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
6. Основные положения рук, ног, туловища. Правила определения движений руками, ногами, туловищем, головой.
7. Практика по терминологии: в назывании, записи и графическом изображении основных терминов ОРУ: стоек, положений, движений руками, опорных прыжков и упражнений на снарядах.
8. Запись физических упражнений по показу, запись комплексов ОРУ.
9. Запись по терминологии и графическое изображение зачетной комбинации упражнений.
10. Причины травматизма и способы его предупреждения.
11. Требования к местам проведения занятий.
12. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
13. Врачебный контроль и самоконтроль
14. Физкультурные залы и их оборудование, необходимое для проведения занятий по гимнастике.
15. Характеристика процесса обучения на этапе ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления.
16. Характеристика процесса обучения на этапе разучивания упражнения.
17. Характеристика процесса обучения на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
18. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.).

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

### Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Общеразвивающих упражнений без предмета

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания


Задание № 2 Конспект общеразвивающих упражнений с предметом или со (на) снарядах для школьников младшего (среднего, старшего) школьного возраста

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

**Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, модуль гимнастика» по разделу 1 «Теоретические основы гимнастики»**

Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета. По заданию 1 варианты не предусмотрены, но каждый составляет комплекс самостоятельно. При повторе комплексы не засчитываются.

Задание 2. Составить комплекс ОРУ с предметом или на (со) снарядом для детей младшего (среднего, старшего) школьного возраста.

1. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей среднего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с обручем для детей старшего школьного возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей младшего школьного возраста.
5. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей среднего школьного возраста.



6. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с палкой для детей старшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скакалкой для детей старшего школьного возраста
10. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с мячом для детей старшего школьного возраста
13. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей младшего школьного возраста.
14. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей среднего школьного возраста.
15. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ с гантелями для детей старшего школьного возраста.
16. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей младшего школьного возраста.
17. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей среднего школьного возраста.
18. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ у скамейки для детей старшего школьного возраста
19. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей младшего школьного возраста.
20. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей среднего школьного возраста.
21. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ со скамейкой для детей старшего школьного возраста.
22. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке палкой для детей младшего школьного возраста.
23. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей среднего школьного возраста.
24. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ на гимнастической стенке для детей старшего школьного возраста).
25. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ в парах для детей младшего школьного возраста.
26. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ в парах для детей среднего школьного возраста.
27. **Задание:** Разработать комплекс ОРУ в парах для детей старшего школьного возраста.

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

#### **Раздел 2. Методические особенности гимнастики.**

**Цель:** *формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений*

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Основные понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланги, направляющий, замыкающий, строевые приемы,

команды, расчеты. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ). Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок.

Расчеты по порядку, на первый и второй, по три (четыре и т.д.), по заданию (на 9,6,3 на месте и др.). Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу и в колонну по одному; в две шеренги и в колонну по два; из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два; из одной шеренги в две и обратно, в движении и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т.д. поворотом в движении и обратное перестроение; из шеренги в колонну по 3,4 и т.д. уступами; из колонны по одному в колонну по 2,4,8 дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием. Размыкания и смыкания: произвольным способом на вытянутые руки, приставными шагами, на заданную дистанцию и интервал.

Передвижения: движения вперед; изменение темпа ходьбы и длины шага; переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу; движение по кругу, противоходом, «змейкой», по диагонали. Комбинации из построения, расчетов, поворотов, передвижений шагом и бегом, перестроений, размыканий и смыканий.

Разновидности передвижений: ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, с поворотами и др.); бега; прыжков. Комбинации из разновидностей ходьбы, бега и прыжков. То же с применением скамеек, ориентиров: типы заданий, элементов игры. Варианты игровых заданий на основе практического материала по строевым упражнениям.

Порядок применения педагогических приемов: показа, подсказа, ориентиров, распоряжений, сигналов, команд при обучении строевым упражнениям и разновидностям передвижений.

Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. Движения частями тела в изменяющихся условиях ориентации тела в пространстве: лежа на спине, животе, на боку, сидя, стоя, в наклонном положении, в условиях устойчивого и неустойчивого равновесия тела. Элементарные (простые), комбинированные и комплексные движения частями тела: последовательные, одноименные, разноименные, сочетания движений прямыми и согнутыми руками, дугою, дугами и по кругу, сочетание движений руками и головой, движения расслабленными и жесткими руками.

Физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы. Сочетание движений головой с движениями руками, туловищем, ногами.

Физические упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища: наклоны, повороты туловища. Сочетание движений туловищем с движениями руками и головой.

Движения ногами: прямыми, согнутыми, махи, поднимание и удержание положений ног, полуприседания и приседания, сочетание движений ногами с руками, туловищем и т.п.

Упражнения без предметов, с предметами, на снарядах массового использования, в парах, тройках и т.п.

Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ,

словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.

Правила составления комплексов ОРУ по назначению. Проведение комплексов раздельным, поточным, проходным способами.

Характеристика и назначение акробатических упражнений.

Методика обучения основным акробатическим упражнениям. Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки. Перекаты: вперед, назад, в стороны, из стойки на коленях. Кувырки: вперед, назад. Шпагаты, равновесия. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках. Мост: из положения лежа на спине, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев. Перевороты: переворот боком (колесо).

Учебная практика. По заданию преподавателя подготовить программу и обучить студентов отделения акробатическому, статическому упражнению (балансированию), провести игровое задание с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.

Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.

Практика. Упражнения для обучения приземлению: поза приземления, на месте, с подскоков, после соскока о высоты, с движениями в полете: ноги врозь, группировка, повороты; соскоки из боковой и задней стоек и т.п. Прыжки: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину). Прыжки со скакалкой (короткой) и через длинную.

Прыжки опорные: наскоки в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоки махом рук; прыжки через снаряд: ноги врозь и согнув ноги (козел в ширину), ноги врозь через коня в длину (мужчины). Боковые и прикладные прыжки: наступая, углом, углом махом одной с косога разбега, углом вперед махом одной, прыжок боком.

Учебная практика. По заданию преподавателя подготовить обучающую программу и обучить студентов отделения одному из опорных прыжков или действиям в фазах (отталкиванию руками, наскоку на мостик и отталкиванию ногами, полету после отталкивания ногами и др.).

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.

Практика: упражнения в лазании, перелезании, преодолении препятствий. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, канате. Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п.

Упражнения в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.

Лазание по канату: захват каната ногами, лазание произвольное, в три, в два приема, лазание в вися.

Упражнения в висах и упорах выполняются на стандартных гимнастических снарядах для мужчин: перекладина, брусья, кольца, конь с ручками и для женщин: брусья разной высоты, бревно, а также на дополнительных к ним низких снарядах и других

приспособлениях и снарядах массового типа: скамейках, стенке, лестницах, бревне (ах), канатах, шестах.

Смешанные висы и упоры. Висы: стоя, присев, лежа, стоя сзади, присев сзади, лежа сзади; сгибания и разгибания рук, сгибание и выпрямление тела, повороты туловища, поднимание и сгибание одной ноги, отпускание одной руки; вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, висы завесом на одной и на двух, вне и внутри, отпускание руки.

Висы: вис на согнутых руках, согнув ноги и углом, согнувшись и прогнувшись, то же ноги врозь, вис сзади и др.

Упоры: упор на согнутых руках, на предплечьях, угол в упоре, сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре (рукохождение).

Седы: сед, сед ноги врозь, сед на бедрах (бедре), перемена седов поворотами и перемахами; переходы из седов в простые упоры и обратно; соскоки из седов.

Характеристика упражнений в равновесии.

Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне.

Разновидности ходьбы с движениями руками, приставной и переменной шага, шаги польки, галопа. Стойки: на носках, на одной ноге, на колене, приседы, выпады. Седы: на бедре, углом, упор, упор сзади. Повороты: на носках, в приседе, махом одной вперед и назад, на 90 и 180°. Равновесия: "ласточка", полушпагат, перемены седов и упоров, положения лежа на животе, упор лежа на бедрах, упор углом и углом ноги врозь, вставание из седов и упоров на одной и двух ногах. Прыжки: на двух, с одной на две и с двух на одну, на двух со сменой положения ног, то же махом вперед (согнутой и прямой), на одной махом другой вперед и назад. Соскоки: прогибаясь из стойки продольно, то же, но с конца бревна и в стойку поперек, то же махом одной с шага, с разбега, из упора на колене махом другой назад соскок прогнувшись.

Текущий контроль. По заданию преподавателя подготовить обучающую программу и обучить студентов отделения одному из упражнений в равновесии

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ).
2. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.
3. Характеристика ОРУ, их значение и классификация.
4. Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.
5. Правила составления комплексов ОРУ по назначению.
6. Основные стойки, положения головы, рук, ног, туловища.
7. Элементарные (простые), комбинированные и комплексные движения частями тела: последовательные, одноименные, разноименные.
8. Физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы.

9. Физические упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища.
10. Физические упражнения для укрепления мышц нижнего пояса и ног.
11. Физические упражнения для укрепления сводов стопы.
12. Характеристика и назначение акробатических упражнений.
13. Методика обучения основным акробатическим упражнениям: группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, равновесие, шпагат, гимнастический мост, стойки на лопатках, голове и руках, на руках, переворот боком (колесо).
14. Игровые задания с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.
15. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по обучению акробатическому, статическому упражнению (балансированию).
16. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники.
17. Методика обучения простым и опорным прыжкам и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.
18. Практика по обучению простым прыжкам: прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную; упражнениям для обучения приземлению; прыжкам в длину и высоту, спрыгиваниям (в глубину).
19. Практика по обучению опорным прыжкам: действиям в фазах (приземлению, разбегу, отталкиванию руками, наскоку на мостик и отталкиванию ногами); наскоки в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоки махом рук; прыжки через снаряд: ноги врозь и согнув ноги (козел в ширину), прыжку боком.
20. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
21. Характеристика и классификация висов и упоров. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой и средней), параллельных и разновысоких брусьях. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
22. Характеристика упражнений в равновесии.
23. Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне.
24. Практика: Бревно: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, седы, повороты, наскоки, равновесия, прыжки, соскоки.

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

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект обучения акробатическому упражнению (задание 1) и конспект обучения прикладным упражнениям или упражнениям на снарядах (задание 2) (см. форму конспекта). В комплексе не менее 8 упражнений и не более 12.

#### **Схема составления кейс-задания**

Задание №1 Конспект Обучения акробатическому упражнению (уточнить какому)

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

--	--	--	--

Задание № 2 Конспект обучения прикладному упражнению или упражнениям на снарядах (уточнить) для школьников младшего (среднего, старшего) школьного возраста

	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

**Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, модуль гимнастика» по разделу 2 «Методические основы гимнастики»**

Задание 1. Составить комплекс упражнений по обучению акробатическому упражнению. Обучение начинается с рассказа-показа техники. Далее идут подводящие упражнения в облегченных условиях, заканчивается выполнением в целом.

- Задание:** Разработать комплекс по обучению группировке: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки для детей младшего школьного возраста.
- Задание:** Разработать комплекс по обучению перекатам: вперед, назад для детей младшего школьного возраста.
- Задание:** Разработать комплекс по обучению перекатам в стороны для детей младшего школьного возраста.
- Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам вперед для детей младшего школьного возраста.
- Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам назад для детей младшего школьного возраста.
- Задание:** Разработать комплекс по обучению длинным кувыркам для детей старшего школьного возраста.
- Задание:** Разработать комплекс по обучению продольным шпагатам для детей младшего школьного возраста.
- Задание:** Разработать комплекс по обучению поперечным шпагатам для детей среднего школьного возраста.
- Задание:** Разработать комплекс по обучению равновесию («ласточка») для детей младшего школьного возраста

10. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на лопатках для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на голове и руках для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на руках для детей старшего школьного возраста
13. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине. для детей младшего школьного возраста
14. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев для детей среднего школьного возраста.
15. **Задание:** Разработать комплекс по обучению мосту из положения сто, наклоном назад, встать с моста в положение стоя для детей старшего школьного возраста.
16. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перевороту боком (колесо) детей младшего школьного возраста.
17. **Задание:** Разработать комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов детей среднего школьного возраста.
18. **Задание:** Разработать комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов для детей старшего школьного возраста

Задание 2. Составить комплекс упражнений по обучению прикладному упражнению или упражнению на снарядах. Обучение начинается с рассказа-показа техники. Далее идут подводящие упражнения в облегченных условиях,

1. **Задание:** Разработать комплекс по обучению приземлению для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам в длину и высоту для детей младшего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам: спрыгивания (в глубину) для детей младшего школьного возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам со скакалкой (короткой) для детей младшего школьного возраста.
5. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам через длинную скакалку для детей среднего школьного возраста.
6. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию в смешанных упорах и висах на скамейке для детей младшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию в смешанных упорах и висах на гимнастической стенке, для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию по канату в 3 приема для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Разработать комплекс по обучению лазанию по канату в 2 приема для детей среднего школьного возраста.
10. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перелезанию и преодолению препятствий: скамейки, горка матов, конь, и т.п для детей младшего школьного возраста.
11. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров для детей среднего школьного возраста.
12. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: наскоки в упор стоя на коленях для детей среднего школьного возраста
13. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: в упор присев и

- соскоки махом рук для детей среднего школьного возраста.
14. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: прыжки через снаряд согнув ноги для детей среднего школьного возраста.
  15. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: ноги врозь через козла для детей среднего школьного возраста.
  16. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: углом для детей старшего школьного возраста.
  17. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: прыжок боком для детей старшего школьного возраста.
  18. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (низкая): подъемы переворотом махом одной из виса стоя; соскоки: из упора махом назад; повороты: из упора сзади в упор для детей среднего школьного возраста.
  19. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (средняя): подъемы: переворотом толчком двумя из виса стоя, из виса; соскоки: махом вперед, махом назад; повороты: из упора сзади в упор, перемахи для детей среднего школьного возраста.
  20. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на перекладине (высокая): подъемы: переворотом силой из виса; соскоки: махом вперед, махом назад, то же с поворотом на 90°; детей старшего школьного возраста.
  21. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусьях (низкие и средние): подъемы: махом вперед из размахивания в упоре на предплечьях, то же из упора на руках в сед ноги врозь и в упор; подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь; соскоки: соскоки из упора махом вперед и махом назад, то же с поворотами для детей старшего школьного возраста.
  22. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусьях разной высоты: размахивания изгибами в висе на в/ж, то же и вис присев на н/ж одной и двумя, то же и перемахи согнув ноги, в вис лежа, соскоки: из седа на бедре для детей старшего школьного возраста.
  23. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на брусьях разной высоты: размахивания изгибами в висе на в/ж, вис присев на н/ж двумя, перемахи одной и двумя в вис лежа, из упора на н/ж перемахи в упор сзади и обратно, то же с перехватом за в/ж.; подъемы: переворотом на н/ж махом одной; соскоки: из седа на бедре, махом назад и махом вперед для детей старшего школьного возраста.
  24. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным: отталкиванию руками для детей среднего школьного возраста).
  25. **Задание:** Разработать комплекс по обучению прыжкам опорным наскоку на мостик и отталкиванию ногами для детей младшего школьного возраста.
  26. **Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на бревне: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, равновесия, соскоки для детей среднего школьного возраста.  
**Задание:** Разработать комплекс по обучению упражнениям на бревне: разновидности ходьбы с движениями руками, седы, повороты, наскоки, прыжки, соскоки для детей старшего школьного возраста.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.



### **Раздел 3. Формы и методика занятий гимнастикой.**

*Цель: Цель:* формирование знаний о содержании и организации урока гимнастики, соревнований по гимнастике.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.

Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.

Правила, определяющие логическую последовательность средств, методов, величины нагрузки в связи с решением частных педагогических задач урока; определяющие рациональный порядок отдельных гимнастических упражнений: по анатомическому признаку, постепенному повышению интенсивности физической нагрузки, очередности расходования энергетического потенциала мышечной работы.

Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.

Правила и условия, характеризующие особенности методики урока: учет индивидуальных различий школьников (по полу), уровня подготовленности (дифференцированный подход к учащимся, имеющим низкий, средний и высокий уровень физической подготовленности), возрастных особенностей свойств личности (активность, сознательность, самостоятельность мышления, восприятия, памяти, адекватной самооценки своих психических и физических возможностей, интерес к самосовершенствованию и гармоничному физическому развитию). Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока. Требования к определению содержания практического материала для основной, подготовительной и заключительной частей урока, примерной формы учебной карточки с указанием упражнений для обучения конкретному материалу, последовательности подводящих упражнений, средств воспитания физических качеств, дозировки физической нагрузки и др.

Организация и проведение соревнований по гимнастике. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.

Организация спортивно-массовых гимнастических праздников. Значение гимнастических выступлений и праздников, задачи и функции; Формы спортивных праздников и выступлений. Выразительные средства спортивно-массовых гимнастических праздников.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.
2. Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.
3. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.
4. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока.

5. Практика: Написать конспект урока по гимнастике для конкретного класса (по заданию преподавателя).
6. Организация и проведение соревнований по гимнастике в группе студентов, на материале вольных упражнений.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект урока гимнастики. (см. форму конспекта).

#### Схема составления кейс-задания

#### Примерный конспект урока гимнастики для \_\_\_\_\_

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

---



---



---

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

#### Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, модуль гимнастика» по разделу 3 «Формы и методика занятий гимнастикой»

Задание: Составить конспект урока гимнастики распределив содержание для начального разучивания, закрепления и совершенствования.

#### Вариант 1. Задание: 1 класс Урок 5

*Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 2/4 — повороты налево и направо на месте.

Построения и перестроения. Тема 2/3 — построение в шеренгу.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание на поднятые в стороны руки.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 3/2 — основные положения и движения туловищем.

Игровые задания. «Быстро стройся».

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.

2. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 1/3 — стойка и ходьба на носках.

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

#### Вариант 2: 1 класс Урок 6

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 2/3 — построение в шеренгу.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание на поднятые в стороны руки.  
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 3/2 — основные положения и движения туловищем.  
Игровые задания. «Быстро стройся».

#### *II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.
2. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 1/3 — стойка и ходьба на носках.
3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).  
Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 3. 1 класс Урок 7**

#### *Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.  
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.  
Игровые задания. «Быстро стройся».

#### *II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.
2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.
3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).  
Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 4. 1 класс Урок 8**

#### *Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.  
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.  
Игровые задания. «Быстро стройся».

#### *II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/4 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.
2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.
3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).  
Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 5. 1 класс Урок 9**

#### *Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.  
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.  
Игровые задания. «Быстро стройся».

#### *II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/4 — лазанье по гимнастической стенке.
2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см.
3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).  
Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 6. 1 класс Урок 13**

#### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 6/4 — ОРУ со скакалками.  
Игровые задания.

#### *II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 4/3 — перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — перекаты.
3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 3/3 — повороты на 90°.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 7. 2 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в две.

Передвижения. Тема 1/3 — на указанные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 1/3 — ОРУ без предметов.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/4 — кувырок вперед.

3. Прыжки. Тема 1/3 — прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.

4. Висы и упоры. Тема 1/2 — висы стоя.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 8. 2 класс Урок 5**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 2/3 — по кругу.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/2 — лазанье по гимнастической скамейке, поставленной под углом, лежа на животе, подтягиваясь руками.

2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — кувырок в сторону.

3. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки на месте с поворотом на 180°.

4. Висы и упоры. Тема 2/2 — висы лежа.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 9. 2 класс Урок 8**

*Подготовительная часть урока*

Построения и перестроения. Тема 2/4 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание приставными шагами влево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ с большими мячами.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 4/2 — перелезание через бревно высотой 60 см.

2. Акробатические упражнения. Тема 3/2 — стойка на лопатках согнув ноги.

3. Висы и упоры. Тема 3/2 — смешанные упоры.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 10. 2 класс Урок 11**

*Подготовительная часть урока*

Размыкания и смыкания. Тема 2/3 — размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/3 — ОРУ со скамейками.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 4/3 — из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.

2. Упражнения в равновесии (бревно высотой до 60 см). Тема 3/2 — повороты кругом.

3. Висы и упоры. Тема 5/2 — упор на коне, бревне.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 11. 2 класс Урок 13**

*Подготовительная часть урока*

Размыкания и смыкания. Тема 3/3 — размыкание и смыкание приставными шагами от середины. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 5/4 — ОРУ с обручами.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 5/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок вперед - перекатом стойка на лопатках согнув ноги - перекатом в упор присев - кувырок в сторону).
2. Упражнения в равновесии (бревно высотой до 60 см). Тема 4/3 — комбинация для совершенствования навыков и контрольного урока (Стоя на правой, левая назад (до 30°), руки в стороны, глаза закрыты (5 с) — открыв глаза, передвижение на носках до середины бревна — останавливаясь, поворот кругом переступаниями — стойка на левой, правую вперед — приставить правую и поворот кругом на носках, руки в стороны — передвижение до конца бревна и соскок в глубину в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия).
3. Висы и упоры. Тема 6/3 — подтягивание из виса (мальчики); из виса лежа (девочки).
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 12. 3 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 2/2 — по диагонали.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/2 — ОРУ с гимнастическими палками.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.
2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки по разметкам с продвижением вперед и с высоты до 80 см с мячом и точным приземлением.
3. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — ходьба приставными шагами.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 13. 3 класс Урок 5**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 3/2 — противоходом.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ со скакалками.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 90 см.
2. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — два-три кувырка вперед.
3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 14. 3 класс Урок 8**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 4/3 — змейка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/3 — ОРУ с большими мячами.

*II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/2 — перелезание через коня в ширину (высота 90 см).
2. Акробатические упражнения. Тема 3/3 — из положения лежа на спине «мост».
3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 15. 3 класс Урок 11**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 5/3 — изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!».

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 5/3 — ОРУ с обручами.

#### *II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 4/2 — перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

3. Висы и упоры. Тема 2/2 — упражнения в смешанных упорах.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 16. 4 класс Урок 3**

#### *Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 2/2 — расчет по порядку.

Перестроения. Тема 1/3 — перестроение из одной шеренги в три уступами.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 1/5 — комплекс ритмической гимнастики.

#### *II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату в три приема.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/4 — кувырок назад в группировке.

3. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 2/2 — ходьба на носках и повороты на 90 и 180°.

4. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (мальчики 8-10 раз, девочки 5-6 раз).

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 17. 4 класс Урок 6**

#### *Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 3/2 — поворот кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с гимнастическими палками.

Игровые задания. Тема 1/2 — «Класс — СМИРНО!».

#### *II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 1 м.

2. Прыжки. Тема 1/1 — прыжки на месте с поворотом на 360°.

3. Висы и упоры. Тема 1/2 — висы согнувшись, углом, прогнувшись.

4. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 2 — подтягивание из вися (мальчики), из вися лежа (девочки).

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 18. 4 класс Урок 9**

#### *Подготовительная часть урока*

Строевые приемы. Тема 4/3 — рапорт учителю.

Перестроения. Тема 2/3 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом в движении.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/4 — ОРУ с набивными мячами.

#### *II. Основная часть урока*

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/3 преодоление полосы препятствий изученными способами.

2. Прыжки. Тема 3/3 — вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоту 80-100 см и соскок махом руками вперед.

3. Висы и упоры. Тема 2/2 — висы на согнутых руках и ногах (вис завесом двумя); вис на одной (вис завесом); вис на согнутых ногах.

4. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 3 — из вися на гимнастической стенке поднимание согнутых ног.

#### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 19. 5 класс Урок 3**

### *Подготовительная часть урока*

Перестроения. Тема 1/4 — перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ у опоры.

### *II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок вперед – поворот в упор присев – кувырок назад – стойка на лопатках – пережат в упор присев – о.с.).

2. Перекладина (низкая). Тема 2/3 — упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок перемахом другой с поворотом на 90°.

3. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину (высота 80-100 см).

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация 1 (приставные шаги, повороты кругом на носках, упор присев, соскок прогибаясь вправо).

3. Упражнения на развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## **Вариант 20. 5 класс Урок 6**

### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

### *II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад – стойка на лопатках – мост – сесть – поворот в упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогибаясь).

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м).

3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## **Вариант 21. 5 класс Урок 9**

### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

### *II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад – стойка на лопатках – мост – сесть – поворот в упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогибаясь).

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.

3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## **Вариант 22. 5 класс Урок 12**

### *Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

Игровые задания.

### *II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад – стойка на лопатках – мост – сесть – поворот в упор присев – кувырок вперед – прыжок вверх прогибаясь).

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.

3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

### *Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 23. 4 класс Урок 12**

*Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек. Игровые задания.

*II. Основная часть урока*

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (кувырок назад — стойка на лопатках — мост — сесть — поворот в упор присев — кувырок вперед — прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 3/2 — опускание в упор и упор стоя на колене.
3. Висы и упоры. Тема 3/2 — упоры (мальчики на брусьях и перекладине), девочки на брусьях р/в.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 24. 6 класс Урок 1**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание налево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 1/2 — ОРУ без предметов.

*II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.
2. Перекладина (низкая). Тема 1/2 — упор сзади.
3. Развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
2. Брусья р/в. Тема 1/2 — из вися стоя прыжком упор на н/ж.
3. Развитие физических качеств. Тема 1 — упражнения на развитие гибкости.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 25. 6 класс Урок 3**

*Подготовительная часть урока*

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

Размыкания и смыкания. Тема 1/3 — размыкание и смыкание налево.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 2/3 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

*II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока (отдельно для мальчиков и девочек). (мост — лечь, упор сидя сзади — стойка на лопатках — упор присев — кувырок назад — кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь).
2. Перекладина (низкая). Тема 2/3 — подъем переворотом махом одной, толчком другой.
3. Развитие физических качеств. Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

Девочки:

1. Прыжки. Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.
2. Брусья р/в. Тема 2/2 — из вися на в/ж размахивание изгибами.
3. Развитие физических качеств. Тема 2 — упражнения на развитие силы отдельных групп мышц.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 26. 6 класс Урок 6**

*Подготовительная часть урока*

Размыкания и смыкания. Тема 2/3 — размыкание и смыкание направо.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 3/3 — ОРУ с гантелями.

*II. Основная часть урока*

Мальчики:



1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (мост – лечь, упор сидя сзади – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь).

2. Упражнения на брусьях. Тема 1/2 — размахивание на предплечьях.

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Девочки:

1. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация (и.п. – стойка продольно, вскок в упор, правую в сторону на носок - стойка на правом колене, руки в стороны – встать 3 шага на носках – полуприсед, поворот кругом – шаг с махом правой и хлопком под ней – выпад руки в стороны – приставить ногу – соскок прогнувшись).

2. Висы и упоры на брусьях р/в. Тема 2/2 — из виса на в/ж размахивание изгибами.

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

### **Вариант 27. 6 класс Урок 9**

*Подготовительная часть урока*

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 4/3 — ОРУ у опоры.

*II. Основная часть урока*

Мальчики:

1. Прыжки.

Тема 1/4 — прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.

2. Упражнения на брусьях (мальчики). Тема 3/2 — размахивание в упоре.

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Девочки:

1. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.

2. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация (и.п. – стойка продольно, вскок в упор, правую в сторону на носок - стойка на правом колене, руки в стороны – встать 3 шага на носках – полуприсед, поворот кругом – шаг с махом правой и хлопком под ней – выпад руки в стороны – приставить ногу – соскок прогнувшись).

3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

*Заключительная часть урока*

Тема 1 — успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

Тема 2 — отвлекающие упражнения (даются на каждом уроке). Тема 3 — домашние задания (даются на каждом уроке).

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы).

Составить, терминологически записать и продемонстрировать комплекс вольных упражнений на 32 счета.

## **МОДУЛЬ «ТиМ аэробики»**

### **Раздел 1. Теоретические основы аэробики**

*Цель:* ознакомление с теоретическими основами аэробики.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности, фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо, гидроаэробика,

фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика. Прикладная аэробика: в спорте, для реабилитации, для рекреации.

Структура и содержание занятий аэробикой.

Музыкальное сопровождение в аэробике. Структура занятий оздоровительной аэробикой. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура урока оздоровительной аэробики.
2. Какова технология конструирования программы занятий аэробикой?
3. Средства и музыкальное сопровождение в аэробике.
4. Термины используемые в аэробике.

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

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект урока гимнастики. (см. форму конспекта).

1. Организация и проведение внеклассной работы по гимнастике в школе.
2. Характеристика и назначение атлетической гимнастики (бодибилдинга).
3. Характеристика и назначение шейпинга.
4. Характеристика и назначение аэробики.
5. Характеристика и назначение йоги.
6. Характеристика и назначение восточных видов гимнастики (ушу, цигун и др.).
7. Характеристика и назначение различных систем дыхательной гимнастики.
8. Характеристика и назначение гимнастики для глаз.
9. Использование занятий гимнастикой в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
10. Организация и проведение соревнований по гимнастике для школьников.
11. Аэробика как вид двигательной активности.
12. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.
13. Фитбол - аэробика в рекреативной физической культуре.
14. Степ-аэробика в рекреативной физической культуре.
15. Танцевальная аэробика в рекреативной физической культуре.
16. Шейпинг как комплексная система. Особенности организации и содержания шейпинга.
17. Особенности использования стретчинга в рекреативной физической культуре.
18. Методика организации и проведения занятий по системе КалланПинкни.

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

#### **Раздел 2. Методические особенности аэробики**

*Цель:* формирование знаний и умений в проведении аэробики

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой. Методика проведения занятий аэробикой. Методика построения комплекса оздоровительной аэробики для развития основных физических способностей

человека. Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика и классификация шагов в аэробике.
2. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.
3. Характеристика движений руками в аэробике, их сочетание с различными шагами.
4. Правила составления комплексов аэробики по назначению.
6. Методика обучения в аэробике.
7. Игровые задания с использованием аэробики.
8. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по аэробике

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

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект части урока по аэробике. (см. форму конспекта).

#### **Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (аэробика)»**

1. Разминка – упражнения на вработывание с низкой интенсивностью, постепенное повышение температуры мышц, 5 минут;
2. Стретчинг в разминке (динамический стретчинг), 5 минут;
3. Аэробная часть, период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей, 5 минут;
4. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
5. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
6. Аэробная часть, период удержания целевых показателей интенсивности, 5 минут;
7. Аэробная часть, период постепенного снижения интенсивности, 5 минут;
8. Силовая часть (партерная часть) статодинамические упражнения, 5 минут;
9. Силовая часть (партерная часть) статодинамические упражнения, 5 минут;
10. Заключительная часть, упражнения на расслабление, стретчинг, 5 минут.

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

### **Раздел 3. Формы и методика занятий аэробикой**

*Цель:* формирование знаний о содержании и организации урока аэробики, соревнований по аэробике.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста. Направленность занятий оздоровительной аэробикой в зависимости от поставленных задач Степ-аэробика. История возникновения степ-аэробики. Особенности занятий с использованием степ-платформ. Правила степ-тренировки. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом возраста. Использование степ-аэробики в двигательной рекреации.

Танцевальная аэробика. Разновидности танцевальной аэробики (фанк-аэробика, афро-аэробика, кардио-фанк, самб-аэробика, хип-хоп-аэробика, латин-аэробика, джаз-аэробика). Использование танцевальной аэробики в двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.

Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Шейпинг - тестирование. Компьютерная шейпинг программа: компьютерное моделирование фигуры, характеристика параметров индивидуальной тренировки, рекомендации по обеспечению сбалансированного питания, биологические ритмы, критерии оценки и анализ эффективности занятий, контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом. Порядок составления основных упражнений в шейпинге. Комплексы физических упражнений в шейпинге (для мышц ног, для мышц туловища в переднезаднем направлении, для мышц рук, для косых мышц туловища). Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения.

Стретчинг. Стретчинг как самостоятельная система упражнений. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF-proprioceptiveneuromuscularfacilitation). Стретчинг как средство достижения релаксации. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового). Гибкость, виды гибкости. Принципы и структура стретч-занятия. Калланетика-система физических упражнений КалланПинкни.

Калланетика как метод коррекции проблемных зон в организме человека. Технология конструирования программы занятий калланетикой. Методика организации и проведения занятий по системе КалланПиикни. Дыхание при выполнении упражнений по системе КалланПинкни.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках аэробики.
2. Характеристика структуры урока аэробики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.
3. Организация и методика урока аэробики в для школьников, студентов, взрослого контингента.
4. Подготовка учителя к проведению урока аэробики. Технология разработки плана-конспекта урока.
5. Практика: Написать конспект урока по аэробике для конкретного контингента (по заданию преподавателя).
6. Организация и проведение соревнований по аэробике в группе студентов, на материале классической аэробики.

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

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать обоснование использования аэробики в занятиях с определенным контингентом, методических особенностей обучения и регулирования нагрузки, конспект занятия в виде таблицы.

1. Разработать комплекс аэробики для занятий с дошкольниками.
2. Разработать комплекс аэробики для занятий со школьниками.
3. Разработать комплекс аэробики для занятий со студентами.
4. Разработать комплекс аэробики для занятий с пожилыми людьми
5. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения слуха.
6. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения зрения.

7. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация верхней конечности)
8. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП)
9. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация нижней конечности)
10. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения интеллекта.
11. Разработать комплекс аэробики для занятий с для лиц, имеющих нарушения психики.
12. Разработать комплекс аэробики для занятий с беременными во 2 триместре.
13. Разработать комплекс аэробики для занятий лицами с ожирением.
14. Разработать комплекс аэробики для занятий с лицами с атеросклерозом.
15. Разработать комплекс аэробики для занятий с мужчинами зрелого возраста

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы).

Составить, терминологически записать и продемонстрировать комплекс из базовых шагов аэробики, с движением руками и сменой направления движения.

*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 в 1 семестре и экзамен во 2 семестре, 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 проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и прие-	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и	Этап формирования знаний

	<p>мов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оцен-</p>	
--	---	---	--

		<p>ки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультур-</p>	
--	--	---	--

		<p>но-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на</p>	<p>Этап формирования умений</p>



		<p>занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гим-</p>	
--	--	---	--

		<p>настике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнасти-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>ческих элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
--	--	---	--

<p>ОПК-13</p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
---------------	---	---	---------------------------------

		<p>ся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила</p>	
--	--	--	--

		<p>и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мо-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>тивации; - 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 обучающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм,</p>	
--	--	---	--

		<p>плаванию, лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.;</li> </ul>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая</li> </ul>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>



		культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;	
ОПК -14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противо-	Этап формирования знаний

		<p>показания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным</p>	
--	--	---	--

		<p>спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при исполь-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>зовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - прове-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>дения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</p>	
ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, инди-</p>	Этап формирования знаний

		видуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.	
		ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.	Этап формирования умений
		ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-1; ОПК-13;	Этап формирования	Теоретический блок	1) обучающийся глубоко и

<b>ОПК-14; ПК-5</b>	ния знаний.	вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	<p>прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с</p>
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования навыков и по-	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуаци-</i>	в выполнении практических заданий, задание выполнено с

	лучения опыта.	<i>онные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.)</i>  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
--	----------------	---	---

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

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

##### **Модуль 1. «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика)»**

1. Задачи, средства и методы гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики
2. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика образовательных видов гимнастики. Характеристика спортивных видов гимнастики
3. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии.
4. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь, самостраховка, методика обучения приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по гимнастике.
5. Техника гимнастических упражнений и её закономерности. Характеристика статических упражнений. Характеристика динамических упражнений.
6. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе начального разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе углубленного разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования.
7. Общая характеристика строевых упражнений. Методика обучения строевым приемам. Методика обучения построениям и перестроениям в строевых упражнениях.
8. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.
9. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).
10. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.
11. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.
12. Формы записи ОРУ. Правила составления и записи комплексов ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы выполнения ОРУ.



13. Характеристика акробатических упражнений. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении акробатическим упражнениям.
14. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения кувыркам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.
15. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.
16. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.
17. Методика обучения перевороту в сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.
18. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.
19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.
20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.
21. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в ширину).
22. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
23. Методика обучения упражнениям в лазании, перелезании, преодолении препятствий. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, на комбинированных снарядах (скамейка-стенка). Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п.
24. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.
25. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.
26. Характеристика упражнений в висах и упорах.
27. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.
28. Методика обучения упражнениям на брусьях (низких и средних): подъемам, кувыркам и стойкам, соскокам.
29. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадом, соскокам.
30. Характеристика упражнений в равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.
31. Методика обучения упражнениям в равновесии. Страховка и помощь.
32. Характеристика урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.
33. Правила и условия, характеризующие особенности методики урока: учет индивидуальных различий школьников (по полу), уровня подготовленности, возрастных особенностей. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока. Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики.
34. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований.

## **Модуль 2. «Теории и методике обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (аэробика)»**

1. Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг.) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.
2. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Дементи, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.
3. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности.
4. Характеристика видов аэробики: фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика.
5. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, футбол, аэробоксинг, тай-бо.
6. Характеристика видов аэробики: гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика.
7. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики.
8. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
9. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.
10. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.
11. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.
12. Методика проведения занятий аэробикой.
13. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.
14. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).
15. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
16. Особенности методики организации и построения занятий футбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование футбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
17. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
18. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках).
19. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-занятия.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для 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. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452807>
2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453628>

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

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310> (дата обращения: 21.01.2021).
2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие : [16+] / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный уни-

верситет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425> (дата обращения: 21.01.2021). – Библиогр.: с. 90. – Текст : электронный.

3. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456647>

## 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-	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ
Электронная библиотека учебников	исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 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> 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> 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, спра-	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

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

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

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы 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 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> 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в рос-	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Доступ с любого компью-

	eLIBRARY.ru	сийских и зарубежных научно-технических журналах.	тера 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»* используются:

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

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

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

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

## **5.6 Образовательные технологии**

При реализации учебной дисциплины *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»* предусмотрено применением электронного обучения.

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

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



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие 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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 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 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/  
«24» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТЕ***

**Направление подготовки**

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

**Направленность**

**«Физическая реабилитация и рекреация»**

***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Квалификация**

***Бакалавр***

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2019

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

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.,

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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)

Доктор педагогических наук, профессор  
Кафедры АФК и Р, РГСУ



А.И. Сесёлкин

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляра

(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 .....	17
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	17
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	18
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	24
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	24
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	27
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	39
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	39
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	39
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 .....	57
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	59
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	59
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	59
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	59
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	61
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	62
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	63
5.6 Образовательные технологии .....	64
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	65

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины *«Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте»*;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины *«Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте»*;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина *«Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте»* реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»* очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *«Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и морфология человека», Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Основы лыжной подготовки»; «Плавание и гидрореабилитация»; «Подвижные игры в адаптивной физической культуре»; «Спортивные игры»; «Теория и организация судейства в базовых видах спорта» «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Профессионально-ориентированная практика».

## 1.3 Планируемые результаты обучения по 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-13, ОПК-14; ПК-5 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и

			<p>других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставлен-</p>
--	--	--	---



		<p>ных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте,</p>
--	--	--

			<p>подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполне-</p>
--	--	--	---

			<p>ния контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
<p>Планирование</p>	<p><b>ОПК-13</b></p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особен-</p>

			<p>ности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок</p>
--	--	--	---

			<p>разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по</p>
--	--	--	--

			<p>физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использо-</p>
--	--	--	---

			<p>вания анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функци-</p>

		<p>ональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке.</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях</li> </ul>
--	--	---



			<p>ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p> <p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревно-</p>
--	--	--	--

			<p>ваниях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
Развивающий	ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и	ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования орга-

		патогенеза заболеваний	<p>низма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуально-го наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p>
			<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p>
			<p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц 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 2 и 3 семестрах, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены зачет и экзамен.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2	3		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	108	54	54		
Учебные занятия лекционного типа	24	16	8		
Практические занятия	40	16	24		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	44	22	22		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	90	54	36		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2	3		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	16	8	8		
Учебные занятия лекционного типа	6	4	2		
Практические занятия	10	4	6		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	0	0	0		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	187	96	91		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>9</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		
	Всего	Самостоятельная	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками

			<b>Всего</b>	<b>Лекционные занятия</b>	<b>Семинарские/практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>Контактная работа в ЭИОС</b>
<b>Модуль ТИМ легкой атлетики (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы легкой атлетики</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.	18	10	8	4	2	0	2
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	18	10	8	2	2	0	4
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе	18	8	10	2	4	0	4
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	18	8	10	2	4	0	4
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	18	8	10	4	2	0	4
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	18	10	8	2	2	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</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
Общий объем, часов	108	54	54	16	16	0	22
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
<b>Модуль. Организационные основы занятий легкой атлетикой (Семестр 3)</b>							
<b>Раздел 1. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1 Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях	15	7	8	2	4	0	2
Тема 1.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе	15	5	10	2	4	0	4
<b>Раздел 2. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики.	15	5	10	2	4	0	4
Тема 2.2 Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики	15	7	8	0	4	0	4
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</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>по легкой атлетике</b>							
Тема 3.1. Организация и соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	15	5	10	2	4	0	4
Тема 3.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	15	7	8	0	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>90</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>44</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль ТИМ легкой атлетики (Семестр 2)</b>							
<b>Раздел 1. Теория легкой атлетики</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</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
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина	17	15	2	2	0	0	0
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	18	16	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе	17	15	2	0	2	0	0
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	18	18	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	17	15	2	2	0	0	0
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	17	17	0	0	0	0	0
<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 занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Общий объем, часов	108	96	8	4	4	0	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
<b>Модуль. Организационные основы занятий легкой атлетикой (Семестр 3)</b>							
<b>Раздел 1. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1 Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях	16	14	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе	17	15	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики	16	14	2	0	2	0	0
Тема 2.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики	17	17	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</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
<b>по легкой атлетике</b>							
Тема 3.1. Организация и соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	16	14	2	0	2	0	0
Тема 3.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	17	17	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>91</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>187</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля

<b>Модуль 1. ТиМ легкой атлетики, семестр 2</b>							
<b>Раздел 1. Теория легкой атлетики</b>	20	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Эссе	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>54</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>6</b>	
<b>Модуль 2. Формы и методика занятий в легкой атлетике, семестр 3</b>							
<b>Раздел 1. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>36</b>	<b>12</b>		<b>18</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>90</b>	<b>36</b>		<b>42</b>		<b>12</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТИМ легкой атлетики, семестр 2</b>							
<b>Раздел 1. Теория легкой атлетики</b>	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Эссе	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике</b>	33	19	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике</b>	32	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>96</b>	<b>54</b>		<b>36</b>		<b>6</b>	
<b>Модуль 2. Формы и методика занятий в легкой атлетике, семестр 3</b>							
<b>Раздел 1. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях</b>	29	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике</b>	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике</b>	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов

Общий объем по модулю/семестру, часов,	91	49		36		6	
Общий объем по дисциплине, часов	186	102		72		12	

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

#### МОДУЛЬ «ТМ легкой атлетики»

##### Раздел 1. Теория легкой атлетики

**Цель:** формирование знаний теоретических основах в легкой атлетике.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники. Общая характеристика базовых видов легкоатлетической программы, объединенных в группу «бег на короткие дистанции» (спринтерский бег). Основные части спринтерских дистанций: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».

Стартовый разбег: Техника выполнения первых шагов стартового разбега, условия по наращиванию скорости, изменение длины шагов и наклона туловища.

Бег по дистанции: динамика скорости бега, динамические характеристики, взаимодействие бегуна с опорой, длина и частота шагов на различных спринтерских дистанциях. Финиширование: способы финиширования, причины снижения скорости на последних метрах дистанции, изменение техники бега в условиях утомления.

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

Техника прыжка в длину с разбега. Разбег, его длина, ритм, скорость. Подготовка к отталкиванию, ритм последних шагов, положение ОЦМ. Угловые параметры. Отталкивание. Постановка ноги на брусок. Роль маховых движений. Углы отталкивания и вылета. Движения прыгуна в полете. Способы движений в полете. Три способа прыжка - «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Приземление, его варианты. Динамические характеристики прыжка.

Современная техника прыжка. Разбег, подход к отталкиванию. Отталкивание. Постановка ноги на отталкивание. Значение маховых движений. Положение тела при отталкивании. Взлет. Техника преодоления планки. Варианты. Тенденция развития прыжков в высоту. Кинематические и динамические характеристики прыжка. Углы отталкивания и вылета.

Современная техника метания снаряда. Держание снаряда. Фазы техники метания снаряда. Кинематические и динамические параметры. Ритмическая структура. Финальное усилие. Выпуск снаряда. Начальная скорость и угол вылета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие

спортивной формы требованиям вида спорта. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении.

Специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики. Специальные упражнения для прыжков и метаний. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.
4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
7. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике.
8. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
9. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
10. Практика: общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока легкой атлетики; специальные упражнения для беговых видов легкой атлетики; специальные упражнения для прыжков и метаний.

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

. Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по дисциплине «ТиМОБВФСД (легкая атлетика)»:

1. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.

10. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-легкоатлетов.
13. Биомеханические основы техники бега, обоснование положений и движений тела в беге на различные дистанции.
14. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы.
15. Биомеханические основы техники прыжков в длину и в высоту.
16. Биомеханические основы техники метаний

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Цель:** формирование знаний и умений в обучении циклическим видам легкой атлетики.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Положение туловища и головы, движение рук и ног. Цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спортивной ходьбе. Особенности техники и методики обучения, обусловленные возрастными возможностями обучающихся.

Обучение технике бега. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.

Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения в различных возрастных группах учащихся. Ошибки и способы их устранения. Обучение технике спринта. Овладение быстрым бегом без излишнего напряжения. Ускорения. Бег по повороту. Разновидности низкого старта, исходное положение по командам «На старт» и «Внимание», реакция на сигнал, финиширование. Последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств применительно к спринтерскому бегу.

Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи. Установление контрольных отметок, стартовые положения, бег на дистанции. Последовательность обучения технике эстафетного бега. Эстафетный бег как командное соревнование. Распределение бегунов по этапам.

Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся. Виды

эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафеты. Учебные соревнования.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.
2. Практика: движения рук, ног, таза в спортивной ходьбе. Овладение элементами техники движений и техникой ходьбы в целом. Дыхание при ходьбе. Последовательное овладение техникой специальных и подводящих упражнений.
3. Методика обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Средства и методы обучения. Специальные подготовительные упражнения для совершенствования техники бега. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
4. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения бегу на средние и длинные дистанции.
5. Обучение высокому старту и ускорению. Овладение сменой темпа при непрерывном беге.
6. Старт: преимущества низкого старта, варианты расстановок стартовых колодок, положение бегуна по командам «На старт» и «Внимание».
7. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.
8. Практика: последовательное овладение техникой подводящих и специальных упражнений для обучения спринтерскому бегу.
9. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафеты.
10. Способы несения эстафетной палочки. Зоны передачи.
11. Последовательность обучения технике эстафетного бега.
12. Практика: Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Овладение техникой эстафетного бега.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания



## **Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, модуль ТиМ легкой атлетики по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»**

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по дисциплине «ТиМОБВФСД (легкая атлетика)» раздел 2:

1. Составить конспект обучения спортивной ходьбе.
2. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по дистанции.
3. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: бегу по виражу.
4. Составить конспект обучения бегу на средние дистанции: высокому старту.
5. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: бегу по дистанции.
6. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: низкому старту.
7. Составить конспект обучения бегу на короткие дистанции: стартовому разгону и финишированию.
8. Составить конспект обучения эстафетному бегу на короткие дистанции: обучение несению и передаче эстафетной палочки.
9. Составить конспект обучения эстафетному бегу: передаче эстафеты в зоне передачи.
10. Составить конспект обучения эстафетному бегу: старту и финишированию на различных этапах.

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

**Форма рубежного контроля – Контрольная работа.**

**Требования к контрольной работе. Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетики.**

## **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Цель:** формирование знаний и умений в обучении ациклическим видам легкой атлетики.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление). Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину. Ошибки и способы их устранения. Особенности методики преподавания различному возрастному контингенту занимающихся.

Последовательность овладения техникой прыжка в высоту. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.

Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями Овладение техникой связок «разбег - отталкивание», «отталкивание - переход планки - приземление». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп». Специальные упражнения, обеспечивающие воспитание физических качеств применительно к прыжку в высоту.

Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое. Основные ошибки при обучении, способы их исправления. Качества, необходимые при метании. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Особенности техники, обусловленные возрастом и полом занимающихся, уровнем их физического развития.

Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой. Специальные упражнения для развития физических качеств, необходимых при метании.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения.
2. Ошибки и способы их устранения.
3. Практика: Обучение технике прыжков в длину с разбега. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, движения в полете при способах «согнуть ноги», «прогнувшись» и «ножницы», приземление).
4. Последовательность овладения техникой прыжка. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания.
5. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.
6. Практика: Овладение простейшим способом - «перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Выполнение прыжка в целом (разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, взлет, переход планки, приземление). Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп».
7. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Связь элементов и фаз в единое целое.
8. Основные ошибки при обучении метаниям, способы их исправления.
9. Практика: Обучение технике метания мяча, гранаты. Держание снаряда, исходное положение, предварительные движения, старт и стартовый разгон, использование маховых движений. Исходное положение перед финальным усилием. Финальное усилие. Сохранение равновесия после выпуска снаряда. Специальные упражнения для овладения техникой.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

Форма практического задания: кейс-задание

**Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

**Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, модуль ТИМ легкой атлетики по разделу 3 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»**

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по дисциплине «ТиМОБВФСД (легкая атлетика)» раздел 3:

1. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение разбегу.
2. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: приземлению.
3. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «согнув ноги»).
4. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «прогнувшись»).
5. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «ножницы»).
6. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение разбегу.
7. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию приземлению.
8. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и переходу через планку (способом «перешагивание»).
9. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и переходу через планку (способом «фосбери-флоп»).
10. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: держанию мяча или гранаты; финальному усилию.
11. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: скрестным шагам.
12. Составить конспект обучения метанию мяча или гранаты: старту и стартовому разгону.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике.

## **МОДУЛЬ 2. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

### **Раздел 1. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях**

**Цель:** формирование знаний и умений по организации и методике проведения занятия, урока легкой атлетики.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффективность. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей урока. Написание конспекта подготовительной части урока. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока. Включение подвижных игр в подготовительную часть урока. Организация занятий и управление группой. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной и заключительной части урока.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей.
2. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты.
3. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей урока (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части урока. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока. Включение подвижных игр в подготовительную часть урока. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект урока по легкой атлетике. (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

**Примерный конспект урока легкой атлетики для \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

**Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, модуль «формы и методика занятий в легкой атлетике» по разделу 1 «Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях»**

Задание: Составить конспект урока гимнастики распределив содержание для начального разучивания, закрепления и совершенствования.

1. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 4-5 лет.

2. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 5-6 лет.
3. Составить конспект занятия с применением средств легкой атлетики для детей 6-7 лет.
4. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 1 класса.
5. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 2 класса.
6. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 3 класса.
7. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 4 класса.
8. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 5 класса.
9. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 6 класса.
10. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 7 класса.
11. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 8 класса.
12. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 9 класса.
13. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 10 класса.
14. Составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся 11 класса.
15. Составить конспект занятия по легкой атлетике для студентов колледжа.
16. Составить конспект занятия по легкой атлетике для студентов ВУЗа.

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части урока на подгруппе студентов.

## **Раздел 2. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике**

**Цель:** формирование знаний и умений по организации и методике проведения тренировочного занятия по легкой атлетике.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей. Содержание частей тренировочного занятия и их взаимосвязь. Плотность тренировочного занятия и эффективность. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы тренировочного занятия. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения тренировочных занятий в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия. Написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия. Организация занятий и управление группой. Проведение подготовительной и заключительной части тренировочного занятия.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.
6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия. Составление комплексов

общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект тренировочного занятия. (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

**Примерный конспект урока тренировочного занятия для \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Учитель ФК \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

**Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, модуль «формы и методика занятий в легкой атлетике» по разделу 2 «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»**

Задание: Составить конспект урока тренировочного занятия распределив содержание по видам подготовки

### **Перечень кейс-заданий по разделу2. «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»**

1. Тренировка в беге на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники спринтерского бега в целом.
3. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции.
4. Тренировка в спортивной ходьбе.
5. Совершенствование техники бега. Методика тренировки. Специальные упражнения для развития физических качеств. Тактическая подготовка.
6. Тренировка в прыжке и длину с разбега.
7. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов.
8. Тренировка в прыжке в высоту с разбега.
9. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов. Специальные упражнения для развития физических качеств.
10. Тренировка в тройном прыжке с разбега.

11. Тренировка в толкании ядра.
12. Совершенствование техники толкания ядра и методика тренировки
13. Тренировка в метании копья.
14. Совершенствование техники преимущественно в целостном выполнении с разбега.
15. Тренировка в многоборьях.
16. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.
17. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге.

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

### **Раздел 3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике**

**Цель:** формирование знаний и умений по организации и методике проведения соревнований по легкой атлетике.

*Перечень изучаемых элементов содержания.*

Цели и задачи соревнований. Их классификация. Календарь соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований по спортивной ходьбе и бегу. Судейские бригады. Организация работы бригады судей. Конкретизация работы каждого судьи: обязанности судей на старте, стартера, судей на финише, судей-хронометристов, судей на дистанции и т.д. Оформление рабочей судейской документации. Определение победителей забегов, составление финальных забегов. Судейство кроссов и соревнований, проводящихся вне стадиона. Правила соревнований по прыжкам и метаниям. Подготовка мест соревнований. Инвентарь. Судейская бригада. Обязанности старшего судьи на виде, секретаря, судей-измерителей. Информация. Ведение протокола. Правила проведения квалификационных соревнований, порядок выполнения попыток. Определение участников финала. Определение победителей соревнований при равенстве результатов в прыжках в высоту и в соревнованиях, где результат определяется по расстоянию. Практика в проведении судейских обязанностей на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Овладение навыками судейства соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте, судьи на финише, судьи-хронометриста, судьи-измерителя, судьи-секретаря на виде.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Цели и задачи соревнований. Их классификация.
2. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Распределение видов по дням и последовательность их проведения в течение дня.
3. Обязанности главного судьи соревнований, его заместителей, старших судей на видах. Главный секретарь соревнований, организация работы секретариата.
4. Подготовка мест соревнований.

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

### Форма практического задания: кейс-задание

1. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по легкой атлетике среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
9. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике на предприятии.
11. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике среди студентов РГСУ.
12. Раскрыть план подготовки соревнований по легкой атлетике в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» с применением легкой атлетики в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника по легкой атлетике в летнем оздоровительном лагере.
15. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» с применением легкой атлетики для студентов ВУЗа.

При составлении опираться на:

1. Правила соревнований по бегу. Требования к местам соревнований.
2. Судейские бригады в соревнованиях по бегу, документы, обязанности судей.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «
4. Правила соревнований по прыжкам. Требования к местам соревнований.
5. Судейские бригады в соревнованиях по прыжкам, документы, обязанности судей.
6. Правила соревнований по метаниям. Требования к местам соревнований.
7. Судейские бригады в соревнованиях по метаниям, документы, обязанности судей

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа (организовать и провести мероприятие (соревнования по легкой атлетике)).

*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 во 2 семестре и экзамен в 3 семестре, который проводится в устной форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упраж-	Этап формирования знаний

		<p>нений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения</p>	
--	--	---	--

		<p>спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьеформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;</li> <li>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх,</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивиду-</p>	
--	--	---	--

		<p>альных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортив-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>ных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
<p>ОПК-13</p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основ-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>ных 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 спор-</p>	
--	--	---	--



		<p>ту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>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; - опре-</p>	
--	--	---	--

		<p>делять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.;</p>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;	
ОПК -14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к	Этап формирования знаний

		<p>питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с</p>	
--	--	---	--

		<p>использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказы-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>вать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инва-</p>	
--	--	---	--

		<p>лидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - изменения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (закон-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>



		ных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни	
ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.	Этап формирования знаний
		ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.	Этап формирования умений
		ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирова-	Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>ния и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>	
--	--	---	--

4.3.

#### 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; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допус-</p>

			кает существенные ошибки: [0-6] баллов.
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9] баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

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

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

**Модуль 3. «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (легкая атлетика)»**

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.

4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
7. Общие основы техники прыжков. Основные части прыжков. Техника прыжка и длину Части прыжка Кинематические и динамические параметры прыжка. Критерии оценки.
8. Техника прыжка в высоту. Эволюция техники. Анализ техники прыжка способом «фосбери-флоп» части прыжка. Кинематические и динамические параметры техники.
9. Общие основы техники метаний. Виды метаний, части и фазы техники. Особенности влияния внешних факторов на дальность полета снаряда.
10. Эстафетный бег. Виды эстафет. Правила их проведения. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
11. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.
12. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.
13. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.
14. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения. Ошибки и способы их устранения.
15. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Особенности дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Выявление ошибок в технике бега и их исправление.
16. Методика обучения технике эстафетного бега. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Способы несения и передачи эстафеты. Овладение техникой эстафетного бега.
17. Методика обучения технике прыжка в длину. Основные упражнения для овладения техникой прыжков в длину, последовательность их применения. Последовательное овладение техникой основных подводящих и специально-подготовительных упражнений. Овладение техникой прыжка в целом (при способах «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»). Ошибки и способы их устранения.
18. Методика обучения технике прыжка в высоту. Последовательность овладения техникой прыжка. Овладение простейшим способом - «перешагивание».
19. Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения. Последовательное овладение основными подводящими и специально-подготовительными упражнениями. Выполнение прыжка в целом. Переход планки способом «перешагивание», и способом «фосбери-флоп».
20. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Основные ошибки при обучении, способы их исправления.
21. Особенности методики урока легкой атлетики в школе. Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты.
22. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Организация занятий и управление группой.

23. Организация соревнований по легкой атлетике. Цели и задачи соревнований. Их классификация.
24. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.
25. Обязанности судей, организация работы судей и секретариата.
26. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена и 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. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454033>
2. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454060>

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

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> – ISBN 978-5-9907240-3-7. – Текст : электронный.

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454001>
3. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454058>

## 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> 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> 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> 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> 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 ресур-	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ

сам, представленным в электронном формате — учебникам и учебным пособиям, хрестоматиям и художественным произведениям, историческим источникам и научно-популярным статьям, справочным изданиям и др.
---

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

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

Для успешного освоения 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, озна-

комление 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 и экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины «Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (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 *«Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте»* предусмотрено применением электронного обучения.

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

В рамках учебной дисциплины *«Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие 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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 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 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/

«24» июня 2019 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ОСНОВЫ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ*

**Направление подготовки**

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

**Направленность**

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Квалификация**

*Бакалавр*

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва 2019

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

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.,

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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)

Доктор педагогических наук, профессор  
Кафедры АФК и Р, РГСУ



А.И. Сесёлкин

(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 .....	17
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	17
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	18
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	20
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	22
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	23
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	36
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	36
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	36
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	53
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	55
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	56
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	57
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	57
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	57
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	58
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	60
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 заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины *«Основы лыжной подготовки»*;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины *«Основы лыжной подготовки»*;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина *«Основы лыжной подготовки»* реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной* формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *««Основы лыжной подготовки»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: *«Теория и методика физической культуры и спорта»*, *«Анатомия и морфология человека»*, *«Основы биохимии человека»*, *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»*, *«Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте»*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Плавание и гидрореабилитация»*; *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»*; *«Спортивные игры»*; *«Теория и организация судейства в базовых видах спорта»* *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»*, *«Профессионально-ориентированная практика»*.

## 1.3 Планируемые результаты обучения по 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-13, ОПК-14; ПК-5 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»*.



В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и

			<p>других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставлен-</p>
--	--	--	---

		<p>ных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте,</p>
--	--	--

			<p>подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполне-</p>
--	--	--	---

			<p>ния контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
<p>Планирование</p>	<p><b>ОПК-13</b></p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особен-</p>

			<p>ности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок</p>
--	--	--	---

			<p>разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по</p>
--	--	--	--

			<p>физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использо-</p>
--	--	--	---



			<p>вания анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функци-</p>

			<p>ональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке.</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях</li> </ul>
--	--	--	---

			<p>ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p> <p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревно-</p>
--	--	--	--

			<p>ваниях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
Развивающий	ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и	ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования орга-

		патогенеза заболеваний	<p>низма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуально-наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p>
			<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p>
			<p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц 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 4 семестре, составляет 3 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен *зачет*.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>46</b>	<b>46</b>			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	16	16			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	22	22			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>62</b>	<b>62</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			
Учебные занятия лекционного типа	2	2			
Практические занятия	4	4			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	0	0			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>98</b>	<b>98</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		
	Всего	Самостоятельная	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками

			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль ТиМ лыжного спорта(Семестр 4)</b>							
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	12	8	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж	12	8	4	0	2	0	2
Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах	12	6	6	2	2	0	2
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах	12	8	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам	12	2	10	2	4	0	4
Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	12	8	4	0	2	0	2
<b>Раздел 3. Организация занятий и соревнований в лыжном спорте</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	18	12	6	0	2	0	4
Тема 3.2. Организация и проведение спортивно-	18	10	8	2	2	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
оздоровительных соревнований на лыжах							
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	108	62	46	8	16	0	22
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	62	46	8	16	0	22

#### *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 ТИМ лыжного спорта(Семестр 4)</b>							
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	11	9	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж	12	12	0	0	0	0	0
Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах	12	12	0	0	0	0	0
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</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
Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах	12	12	0	0	0	0	0
Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам	12	10	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	11	11	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. Организация занятий и соревнований в лыжном спорте</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 3.1. Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	17	15	2	0	2	0	0
Тема 3.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах	17	17	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>98</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>98</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМ лыжного спорта, семестр 4</b>							
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	22	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Эссе	2	Тест
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация занятий и соревнований в лыжном спорте</b>	22	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>62</b>	<b>28</b>		<b>28</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>62</b>	<b>28</b>		28		6	

##### *Заочной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМ лыжного спорта, семестр 4</b>							
<b>Раздел 1. Теория лыжного спорта</b>	33	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Эссе	2	Тест
<b>Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте</b>	33	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация занятий и соревнований в лыжном спорте</b>	32	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>98</b>	<b>47</b>		<b>39</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>98</b>	<b>47</b>		<b>39</b>		<b>6</b>	

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

#### Модуль ТиМОБВФСД (лыжный спорт)

##### Раздел 1. Теория лыжного спорта

*Цель:* формирование знаний о технике лыжного спорта и подготовке лыж.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.

Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).

Классические и коньковые ходы. Классические: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный. Переход с одного лыжного хода на другой. Коньковые: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный

одношажный, попеременный двухшажный, без отталкивания руками. Переход с одного лыжного хода на другой.

Техника преодоления подъемов. Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».

Техника прохождения спусков и неровностей. Стойки спуска: высокая, средняя, низкая. Преодоление неровностей – бугров, впадин, выкатов, встречных склонов.

Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.

Техника поворотов в движении и на месте. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.
2. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).
3. Техника преодоления подъемов.
4. Техника прохождения спусков и неровностей.
5. Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.
6. Техника поворотов в движении и на месте.
7. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком.
8. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

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

Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по дисциплине «ТиМОБВФСД (лыжный спорт)»:

1. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-лыжников.
13. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (одновременные ходы).

14. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы).
15. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (одновременный одношажный и полуконьковый)
16. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (попеременный двухшажный и одновременный двухшажный).
17. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (ход без отталкивания палками)
18. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (стойки спусков).
19. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы лыжными ходами).
20. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы «елочкой» и «лесенкой»).
21. Биомеханические основы техники поворотов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
22. Биомеханические основы техники торможений в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
23. Биомеханические основы техники преодоления неровностей в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:**

Форма рубежного контроля – Тест.

## **Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте**

*Цель:* формирование знаний о методике обучения в лыжном спорте.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.

Обучение классическим ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой. Обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.

Обучение подъемам «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», лыжными ходами.

Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение преодолению препятствий.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения, их значение и методика использования при начальном обучении передвижению на лыжах.

2. Обучение передвижению ступающим шагом.
3. Обучение скользящему шагу.
4. Практика: обучение передвижению ступающим шагом; обучение скользящему шагу.
5. Обучение классическим ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
6. Обучение коньковым ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
7. Практика: обучение попеременному двухшажному ходу, обучение одновременному бесшажному ходу, обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок; обучение попеременному четырехшажному ходу; обучение переходу с одного хода на другой.
8. Практика: обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному; обучение переходу с одного хода на другой.
9. Методика обучения подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.
10. Методика обучения спускам.
11. Методика обучения способам торможений и поворотам в движении.
12. Практика: обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами. Обучение торможениям: «плугом», «полуплугом», боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.
13. Практика: освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение поворотам в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект обучения в лыжном спорте. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

### **Схема составления кейс-задания**

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по дисциплине «ТиМОБВФСД (лыжный спорт)» раздел 2:

1. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: «полуплугом» и плугом.

2. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному четырехшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: переступанием.

3. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному бесшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.

4. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием упражнений на координацию.

5. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки на местности.

6. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: полуконьковому ходу
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «полуплугом», управляемым падением.

7. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «плугом», управляемым падением.

#### 8. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, впадин.

#### 9. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием тренажеров.

#### 10. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: ходу без палок.
2. Составить конспект занятия по лыжам для обучения лиц пожилого возраста.

#### 11. Вариант

1. Составить конспект обучения упражнениям по «освоению со снежной средой».
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «полуёлочкой», лыжными ходами.

#### 12. Вариант

1. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития выносливости
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «ёлочкой», лыжными ходами.

#### 13. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в классических ходах.
2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, встречных склонов.

#### 14. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в коньковых ходах.
2. Составить конспект обучения поворотам на месте.

#### 15. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с использованием лыжероллеров.
2. Составить конспект игровых заданий для закрепления стоек спуска и преодоления неровностей.



#### 16. Вариант

1. Составить конспект обучения ступающему и скользящему шагу на лыжах.
2. Составить конспект занятия по лыжам в условиях спортивного зала

#### 17. Вариант

1. Составить конспект обучения попеременному двухшажному классическому ходу.
2. Составить конспект занятия по лыжам для дошкольников в игровой форме

#### 18. Вариант

1. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «лесенкой», лыжными ходами.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием резиновых амортизаторов в зале или на площадке

#### 19. Вариант

1. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: на параллельных лыжах.
2. Составить конспект круговой тренировки для лыжников направленной на развитие силовой выносливости

#### 20. Вариант

1. Составить конспект обучения строевым приемам с лыжами
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: палками, управляемым падением.

#### 21. Вариант

1. Составить конспект разминки с лыжными палками
2. Составить конспект обучения спускам на лыжах: в высокой, средней, низкой стойках спусков

#### 22. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с имитацией на местности.
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: скользящим упором, управляемым падением

#### 23. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению препятствий в условиях лыжного похода.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Провести обучение на подгруппе студентов по разработанному конспекту. Провести самоанализ проведения занятия и анализ проведения студентов подгруппы.

### **Раздел 3. Организация занятий и соревнований в лыжном спорте**

**Цель:** формирование знаний и умений по организации и проведению занятий и соревнований на лыжах.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.

Подготовка лыжных трасс. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.
2. Подготовка мест занятий и организация обучения.
3. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.
4. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
5. Общие требования к судейству соревнований.
6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

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

Перечень кейс-заданий по дисциплине «ТиМОБВФСД (лыжный спорт)»:

Вариант 1.

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза. Условие: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.
2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.
3. Составьте финишный протокол  
Условие стартовало 10 участниц  
21. П-ва - 12.00.30

- 22.А-ко 12.01.00
- 23.Б-ва 12.01.30
- 24.К-на 12.02.00
- 25.Л-ко 12.02.30
- 26.С-на 12.03.00
- 27.Т-ч 12.03.30
- 28.У-на 12.04.00
- 29.Ф-к 12.04.30
- 30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 2.

1. Составьте положение о соревнованиях «Лыжня России».
2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 11.П-ва - 12.01
- 12.А-ко 12.02
- 13.Б-ва 12.03
- 14.К-на 12.04
- 15.Л-ко 12.05
- 16.С-на 12.06
- 17.Т-ч 12.07
- 18.У-на 12.08
- 19.Ф-к 12.09
- 20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 3.

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вуза по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 1. П-ва -12.01
- 2. А-ко 12.02
- 3. Б-ва 12.03
- 4. К-на 12.04
- 5. Л-ко 12.05
- 6. С-на 12.06
- 7. Т-ч 12.07
- 8. У-на 12.08
- 9. Ф-к 12.09
- 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

EndText

Вариант 4

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 100 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 5

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ».

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 6

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Сбербанка по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 7

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 500 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 17. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 8

1. Составьте положение о соревнованиях «Московская Лыжня».

2. Определите время старта участника если его номер 71. Старт парный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 9

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 32. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

- 7. Т-ч 12.07
- 8. У-на 12.08
- 9. Ф-к 12.09
- 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 10

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 10000 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

#### Вариант 11

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.20.15. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 12

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа среди школ».

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

- |     |      |       |
|-----|------|-------|
| 2.  | А-ко | 12.02 |
| 3.  | Б-ва | 12.03 |
| 4.  | К-на | 12.04 |
| 5.  | Л-ко | 12.05 |
| 6.  | С-на | 12.06 |
| 7.  | Т-ч  | 12.07 |
| 8.  | У-на | 12.08 |
| 9.  | Ф-к  | 12.09 |
| 10. | Я-ко | 12.10 |

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

#### Вариант 13

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вузов СВАО по лыжным гонкам».

2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

EndText

#### Вариант 14

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

#### Вариант 15

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 300 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№ Наименование Цена Количество Сумма

2. Определите номер участника если его время старта 12.35.00. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01
2. А-ко 12.02
3. Б-ва 12.03
4. К-на 12.04
5. Л-ко 12.05
6. С-на 12.06
7. Т-ч 12.07
8. У-на 12.08
9. Ф-к 12.09
10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Выполнение контрольных нормативов по технике лыжных ходов.

*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 в 4 семестре, который проводится в устной форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и прие-	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и	Этап формирования знаний



	<p>мов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оцен-</p>	
--	---	---	--

		<p>ки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультур-</p>	
--	--	---	--

		<p>но-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гим-</p>	
--	--	---	--

		<p>настике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнасти-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>ческих элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
--	--	---	--

<p>ОПК-13</p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
---------------	---	---	---------------------------------

		<p>ся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила</p>	
--	--	--	--



		<p>и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мо-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>тивации; - 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,</p>	
--	--	---	--

		<p>плаванию, лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.;</li> </ul>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая</li> </ul>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;	
ОПК -14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противо-	Этап формирования знаний

		<p>показания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным</p>	
--	--	---	--

		<p>спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при исполь-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>зовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - прове-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>дения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</p>	
ПК-5.	<p>Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, инди-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>



		видуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.	
		ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.	Этап формирования умений
		ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
-----------------	--------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

<b>ций</b>			
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p>

<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, 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**

**Модуль «Теории и методике обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт)»**

1. Общие основы теории и методике лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.
2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.
3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).
4. Основы техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
5. Основы техники передвижения на лыжах. Коньковые ходы.
6. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей.
7. Техника торможения. Техника поворотов в движении и на месте.
8. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.
9. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжи.
10. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.
11. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжам.

12. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.
13. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок.
14. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок.
15. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.
16. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: полуконьковому, одновременному двухшажному ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
17. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.
18. Методика обучения преодолению подъемов. Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.
19. Методика обучения преодолению спусков. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой.
20. Методика обучения преодолению неровностей. Обучение преодолению препятствий.
21. Методика обучения способам торможений. Обучение способам торможений: «плугом», «полуплугом»,
22. Методика обучения способам торможений: боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.
23. Методика обучения способам поворотов. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.
24. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах. Классификация соревнований.
25. Положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований.
26. Подготовка лыжных трасс. Жеребьевка участников и виды стартов.
27. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

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

Промежуточная аттестация по 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. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244>

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

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454001>
2. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие : [12+] / авт.-сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – Москва : Спорт, 2016. – 217 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918> – ISBN 978-5-9907240-1-3. – Текст : электронный.

### **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, социологии, лингвистики, философии, филологии, между-	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ

<p>Электронная библиотека учебников</p> <p>Cyberleninka</p>	<p>народных отношений и других гуманитарных наук. УИС РОССИЯ поддерживается на базе Научно-исследовательского вычислительного центра МГУ имени М.В. Ломоносова 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> 100% доступ</p> <p><a href="http://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ</p>
<p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p>Электронные библиотеки. 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> 100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ</p>

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

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

Для успешного освоения 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

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

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (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 лыжной подготовки»»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении учебной дисциплины *«Основы лыжной подготовки»* предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие 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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 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 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/  
«24» июня 2019 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ПЛАВАНИЕ И ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ*

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

Направленность  
«Физическая реабилитация и рекреация»

### *ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА*

Квалификация  
*Бакалавр*

Форма обучения  
*Очная, заочная*

Москва 2019

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

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.,

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий  
кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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)

Доктор педагогических наук, профессор  
Кафедры АФК и Р, РГСУ



А.И. Сесёлкин

(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 .....	18
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	18
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	18
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	24
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	24
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	26
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	35
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	35
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	35
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	52
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 .....	54
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	54
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	57
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	57
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	57
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	59
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	60
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	62
5.6 Образовательные технологии .....	62
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	63

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины *«Плавание и гидрореабилитация»*;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины *«Плавание и гидрореабилитация»*;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина *«Плавание и гидрореабилитация»* реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной формам обучения.*

Изучение учебной дисциплины *«Плавание и гидрореабилитация»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: *«Теория и методика физической культуры и спорта»*, *«Анатомия и морфология человека»*, *«Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре»*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Основы лыжной подготовки»*; *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»*; *«Спортивные игры»*; *«Теория и организация судейства в базовых видах спорта»* *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»*, *«Физическая реабилитация в травматологии и ортопедии»*, *«Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы»*, *«Профессионально-ориентированная практика»*.

## 1.3 Планируемые результаты обучения по 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-13, ОПК-14; ПК-5 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.02 Фи-*



зическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной под-

			<p>готовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, лег-</p>
--	--	--	---

		<p>кой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике</p>
--	--	--

			<p>движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем</p>
--	--	--	---

			<p>исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
Планирование	<b>ОПК-13</b>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений</p>

			<p>человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может</p>
--	--	--	---

			<p>быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры.</p>
--	--	--	--

		<p>туры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-</p>
--	--	--



			<p>технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены</p>

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

			<p>а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p> <p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике,</p>
--	--	--	---

			<p>легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
Развивающий	ПК-5.	Способен развивать психиче-	ПК-5.1. Знает: методологию теории

		<p>ские и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуально-наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p> <p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц 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 и 4 семестрах, составляет 5 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены зачет и экзамен.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>96</b>	<b>44</b>	<b>52</b>		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	40	16	24		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	32	12	20		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>74</b>	<b>36</b>	<b>38</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		

#### 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>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2		
Практические занятия	10	4	6		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	0	0	0		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>158</b>	<b>62</b>	<b>96</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль ГиМ плавания (Семестр 3)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	12	6	6	2	2	0	2
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания	12	6	6	2	2	0	2
Тема 1.3. Основы техники спортивного плавания	12	6	6	0	4	0	2
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	12	8	4	2	0	0	2
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	12	6	6	0	4	0	2
Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания	12	4	8	2	4	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Модуль. Плавание и гидрореабилитация (Семестр 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>Раздел 1. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1 Методика проведения урока по плаванию	15	7	8	2	4	0	2
Тема 1.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	15	7	8	0	4	0	4
<b>Раздел 2. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 2.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	10	4	6	2	2	0	2
Тема 2.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста и в системе образования	10	6	4	0	2	0	2
Тема 2.3. Оздоровительное и кондиционное плавание	10	4	6	0	4	0	2
<b>Раздел 5. Адаптивное и лечебное плавание</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Организационно-методические основы лечебного плавания	10	4	6	2	2	0	2



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 3.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях	10	2	8	0	4	0	4
Тема 3.3. Адаптивное плавание, организация занятий и методические рекомендации по обучению плаванию	10	4	6	2	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	18						
Общий объем, часов	108	38	52	8	24	0	20
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	180	74	88	16	40	0	32

*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 ГиМ плавания (Семестр 3)</b>							
Раздел 1. Теоретические основы плавания	34	30	4	2	2	0	0
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания	11	9	2	2	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
тания.							
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания	11	7	2	0	0	0	0
Тема 1.3. Основы техники спортивного плавания	12	10	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2.Методические основы плавания</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	11	11	0	0	0	0	0
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	12	10	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания	11	11	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Модуль. Плавание и гидрореабилитация (Семестр 4)</b>							
<b>Раздел 1. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1 Методика проведения урока по плаванию	16	16	0	0	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 1.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	17	15	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	11	9	2	0	2	0	0
Тема 2.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста и в системе образования	11	11	0	0	0	0	0
Тема 2.3. Оздоровительное и кондиционное плавание	11	11	0	0	0	0	0
<b>Раздел 5. Адаптивное и лечебное плавание</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 3.1. Организационно-методические основы лечебного плавания	11	9	2	2	0	0	0
Тема 3.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях	11	9	2	0	2	0	0
Тема 3.3. Адаптивное пла-	11	11	0	0	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
вание, организация занятий и методические рекомендации по обучению плаванию							
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	96	8	2	6	0	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой						
Общий объем часов по учебной дисциплине	180	158	14	4	10	0	0

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

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

##### Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМ плавания, семестр 3</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Эссе	2	Тестирование

<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>36</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 2. Плавание и гидрореабилитация, семестр 4</b>							
<b>Раздел 1. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	14	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	14	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Адаптивное и лечебное плавание</b>	10	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>38</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>74</b>	<b>32</b>		<b>32</b>		<b>10</b>	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМ плавания, семестр 3</b>							

<b>Раздел 1. Теоретические основы плавания</b>	30	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Эссе	2	Тестирование
<b>Раздел 2. Методические основы плавания</b>	32	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>62</b>	<b>32</b>		<b>24</b>		<b>4</b>	
<b>Модуль 2. Плавание и гидрореабилитация, семестр 4</b>							
<b>Раздел 1. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию</b>	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание</b>	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Раздел 3. Адаптивное и лечебное плавание</b>	29	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>96</b>	<b>51</b>		<b>34</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>158</b>	<b>83</b>		<b>58</b>		<b>10</b>	

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

#### МОДУЛЬ «ТМ плавания»

##### Раздел 1. Теоретические основы плавания

**Цель:** формирование знаний по технике плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное зна-

чение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина.

Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, свето- и звукопреломление и т. д.

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипо-гравитация, подвижная опора, холод, дыхание.

Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение туловища. Движения ногами: функции, общая характеристика. Движения руками: функции, общая характеристика

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики.
2. Какие движения ногами выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
3. Какие движения руками выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
4. Кроль на груди. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
5. Кроль на спине. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
6. Брасс. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
7. Баттерфляй. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8. Старты. Техника выполнения. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.
9. Повороты в спортивном плавании. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот.

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

Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по дисциплине «ТиМОБВФСД (плавание)»:

1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.
3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
4. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника.
5. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.

6. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
7. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
8. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на груди.
9. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на спине.
10. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания брасс.
11. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: дельфин.
12. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания (особенности профессиональной речи, использование специальной терминологии, рабочих жестов, требования к демонстрации).
13. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
14. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.
15. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, кардиолидеры).

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

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

#### **Раздел 2. Методические основы плавания**

**Цель:** формирование знаний и умений по методике преподавания плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.

Технические средства обучения. Императивные тренажеры.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.

Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения кролю на груди Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Общая согласованность движений при плавании в полной координации.



Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствованная техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.

Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию, их классификация.
2. Методика обучения элементарным движениям в воде, погружениям, упражнениям на плавучесть.
3. Методика обучения упражнениям на дыхание, упражнениям па скольжение.
4. Методика обучения спадам и прыжкам в воду.
5. Практика по обучению упражнениям освоения с водой.
6. Методика обучения кролю на груди.
7. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на груди.
8. Методика обучения брассу. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
9. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом брасс.
10. Методика обучения кролю на спине. Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
11. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на спине.
12. Методика обучения «дельфину». Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
13. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом «дельфин».
14. Методика обучения стартам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
15. Методика обучения поворотам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.
16. Практика: демонстрация стартов и поворотов. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

### **Схема составления кейс-задания**

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Графическое изображение</b>	<b>Организационно-методические указания</b>


**Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, модуль ТиМ плавания по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»**

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по дисциплине «ТиМОБВФСД (плавание)» раздел 2:

**1 ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

Перечень тем кейс-заданий по «ТиМОБВФСД (плавание)»:

1. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (упражнениям для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды).
2. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (погружениям в воду с головой, подныриваниям и открыванию глаз в воде).
3. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (всплываниям и лежанию на воде).
4. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (выдохам в воду).
5. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (скольжениям).
6. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на груди.
7. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на груди.
8. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на груди.
9. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на спине.
10. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на спине.
11. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на спине.
12. Составить конспект обучения движениям ногами в брассе.
13. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в брассе.
14. Составить конспект обучения общему согласованию движений в брассе.
15. Составить конспект обучения движениям ногами в баттерфляе.
16. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в баттерфляе.
17. Составить конспект обучения общему согласованию движений в баттерфляе.
18. Составить конспект обучения технике стартового прыжка с тумбочки.
19. Составить конспект обучения технике старта из воды.
20. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на груди.
21. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на спине.
22. Составить конспект обучения способам поворотов при плавании брассом.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

**Форма рубежного контроля – Контрольные нормативы.**

Выполнить контрольные нормативы по плаванию:

- 1.) 12-минутный плавательный тест Купера;
- 2.) Плавание кролем на груди 25 метров на технику
- 3.) Плавание кролем на спине 25 метров на технику.

## **Модуль 2. Плавание и гидрореабилитация**

**Раздел 1. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию** Цель: формирование знаний по организации и методике проведения урока плавания, соревнований по плаванию.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.

Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д.

Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.
2. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.
3. Правила соревнований по плаванию.
4. Организация, проведение соревнований по плаванию.
5. Особенности проведения соревнований по плаванию в школе и ДЮСШ.
6. Обязанности у судей секундометристов, судей при участниках, судей по технике.
7. Положение о соревнованиях по плаванию на первенство школы.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

Форма практического задания: кейс-задание

**Перечень кейс-заданий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности, модуль ТИМ легкой атлетики по разделу 1**

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 3

### **Перечень тем кейс-заданий по «ТИМОБВФСД (плавание)»:**

1. Составить положение о соревнованиях по плаванию в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по плаванию в детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по плаванию в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по плаванию на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по плаванию среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в летнем оздоровительном лагере.

9. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию на предприятии.
11. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию среди студентов РГСУ
12. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника «Нептуна» в летнем оздоровительном лагере.
15. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» для студентов ВУЗа.

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение соревнований или «Веселых стартов» в группе студентов.

### **Раздел 2. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание**

**Цель:** формирование знаний по технике и методике преподавания плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.

Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.

Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).

Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства используемые на занятиях.

Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).

Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).

Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).

Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.

Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.

Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

Характеристика основных направлений плавания.

Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.

Зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.

Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
2. Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.

3. Практика по обучению плаванию па боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
- 4 Особенности обучения способам транспортировки пострадавшего.
5. Правила оказания доврачебной помощи при утоплении.
6. Упражнения на суше для обучения прикладному плаванию.
- 7 Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

Форма практического задания: кейс-задание

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

### **Перечень тем кейс-заданий по «ТиМОБВФСД (плавание)»:**

1. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (3-5 мес.).
2. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (6-9)
3. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (10-12 мес.)
4. Составить конспект обучения плаванию ребенка раннего возраста (1-3 лет)
5. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (3-4 года).
6. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (5-6 лет).
7. Составить конспект обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере
8. Составить конспект обучения плаванию в школе.
9. Составить конспект оздоровительного плавания для людей среднего возраста.
10. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
11. Составить конспект оздоровительного плавания для людей пожилого возраста.
12. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
13. Составить конспект развития гибкости для плавания.
14. Составить конспект развития силовых способностей для плавания.
15. Составить конспект гидроаэробики для женщин.
16. Составить план (распределение) на неделю нагрузки для пловца 2 разряда.
17. Составить конспект урока по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

Форма рубежного контроля – Контрольные нормативы работа Выполнить контрольные нормативы по прикладному плаванию:

1. Оказание первой помощи на манекене.
2. Транспортировка тонущего 25 метров;
3. Плавание на боку 25 метров на технику;
4. Проныривание и ныряние в глубину.

## **Раздел 3. Адаптивное и лечебное плавание**

**Цель:** формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного и адаптивного плавания.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Организационно-методические основы лечебного плавания. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием).

Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка.

Лечебное плавание в системе периодов ЛФК.

Основы методики лечебного плавания в травматологии. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах. Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения. Методика лечебного плавания при ожирении. Методика лечебного плавания при беременности.

Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.

Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.

Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка.
2. Основы методики лечебного плавания в травматологии (в системе периодов ЛФК).
3. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
4. Методика лечебного плавания при ожирении.
5. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.
6. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
7. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
8. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
9. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

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

Форма практического задания: кейс-задание

**Форма практического задания:** кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 3

Перечень тем кейс-заданий по «ТиМОБВФСД (плавание)»:

1. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация рук(и)).
4. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация ног(и)).

5. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП).
6. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (травматическая болезнь спинного мозга)
7. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.
8. Составить конспект лечебного плавания при беременности (2 триместр).
9. Составить конспект лечебного плавания при беременности (3 триместр).
10. Составить конспект лечебного плавания при ожирении.
11. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения.
12. Составить конспект лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
13. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.
14. Составить конспект лечебного плавания в травматологии.
15. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
16. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.

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

*Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно 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 в 3 семестре и экзамен в 4 семестре, 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 проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физ-	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культу-	Этап формирования знаний

	<p>культурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>ре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической</p>	
--	--	---	--



		<p>подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; -</p>	
--	--	---	--

		<p>психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культу-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>рой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спор-</p>	
--	--	---	--

		<p>тивными и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастиче-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>ским стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
--	--	---	--

<p>ОПК-13</p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
---------------	---	---	---------------------------------

		<p>ся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила</p>	
--	--	--	--

		<p>и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мо-</p>	<p>Этап формирования умений</p>



		<p>тивации; - 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 обучающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм,</p>	
--	--	---	--

		<p>плаванию, лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.;</li> </ul>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- планирования занятий по учебному предмету «Физическая</li> </ul>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;	
ОПК -14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противо-	Этап формирования знаний

		<p>показания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным</p>	
--	--	---	--

		<p>спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при исполь-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>зовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - прове-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>дения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</p>	
ПК-5.	<p>Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, инди-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		видуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.	
		ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.	Этап формирования умений
		ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Этап формирования навыков и получения опыта

4.3.

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
-----------------	--------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



<b>ций</b>			
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: [9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p>

<b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, 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**

###### **Модуль «Теория и методика плавания»**

1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.
3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
4. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
5. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
6. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
7. Начальное обучение плаванию: задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика (элементарные передвижения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, прыжки и спады в воду, упражнения на скольжение, опорные упражнения, игры и развлечения на воде).
8. Основы преподавания плавания. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи.
9. Основы преподавания плавания. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.
10. Общие правила предупреждения и исправления ошибок.
11. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.
12. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
13. Методика начального обучения плаванию. Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде,

погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.

14. Методика обучения кролю на груди. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
15. Методика обучения кролю на спине. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
16. Методика обучения брассу. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
17. Методика обучения «дельфину». Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
18. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
19. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.
20. Игры и развлечения на воде. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания.
21. Игры и развлечения на воде. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.

#### **Модуль «Плавание и гидрореабилитация»**

22. Методика обучения прикладному плаванию. Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
23. Методика обучения прикладному плаванию. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов.
24. Методика обучения прикладному плаванию. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
25. Методика обучения прикладному плаванию. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.
26. Методические основы урока плавания. Приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов.
27. Соревнования по плаванию. Правила соревнований.
28. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.
29. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.
30. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).

31. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства используемые на занятиях.
32. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).
33. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).
34. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).
35. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.
36. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.
37. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.
38. Характеристика основных направлений плавания.
39. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.
40. Охарактеризуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.
41. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.
42. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.
43. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием).
44. Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка.
45. Лечебное плавание в системе периодов ЛФК.
46. Основы методики лечебного плавания в травматологии.
47. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
48. Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
49. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.
50. Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС.
51. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения.
52. Методика лечебного плавания при ожирении.
53. Методика лечебного плавания при беременности.
54. Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями.
55. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.
56. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.
57. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата
58. . Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.
59. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.
60. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.

61. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
62. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
63. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
64. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена и 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. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455433>
2. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453996>

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

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие : [16+] / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев ; Министерство

- спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291>– Библиогр.: с. 104. – Текст : электронный.
2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455431>
  3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995>
  4. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455432>

## 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> 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> 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> 100% доступ
Единое окно	Информационная система предоставляет	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a>

<p>доступа к образовательным ресурсам</p>	<p>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>100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a></p> <p>100% доступ</p>
---	--	--

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

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

Для успешного освоения 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 и экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

## **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

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

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (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 «*Плавание и гидрореабилитация*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении учебной дисциплины «*Плавание и гидрореабилитация*» предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета №__ от «__» июня 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 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/  
«24» июня 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

### *ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА*

Квалификация  
*Бакалавр*

Форма обучения  
*Очная, заочная*

Москва 2019

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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.,

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года



А.В. Корнев

(подпись)

Заведующий кафедрой кандидат педагогических наук, доцент

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)

Доктор педагогических наук, профессор Кафедры АФК и Р, РГСУ



А.И. Сесёлкин

(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 .....	18
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	18
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	18
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	20
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	22
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	24
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	29
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	29
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	29
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	46
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 .....	48
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	48
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.....	51
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	53
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	54
5.6 Образовательные технологии .....	54
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	56

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»*;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»*;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»* реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной* формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Анатомия и морфология человека», «Основы биохимии человека», «Нормальная физиология человека», «Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре», «Легкая атлетика в адаптивной физической культуре и спорте», «Основы лыжной подготовки», «Плавание и гидро-реабилитация», «Частные методики адаптивной физической культуры».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Спортивные игры»; «Теория и организация судейства в базовых видах спорта» «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Профессионально-ориентированная 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 общепрофессиональных и профессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14; ПК-5 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.02 Фи-*



зическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной под-

			<p>готовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, лег-</p>
--	--	--	---

			<p>кой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике</p>
--	--	--	--

			<p>движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем</p>
--	--	--	---

			<p>исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
Планирование	<b>ОПК-13</b>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений</p>

		<p>человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может</p>
--	--	---

			<p>быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах 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.</p>
--	--	--	--

		<p>туры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-</p>
--	--	--



			<p>технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены</p>

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

			<p>а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p> <p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике,</p>
--	--	--	---

			<p>легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
Развивающий	ПК-5.	Способен развивать психиче-	ПК-5.1. Знает: методологию теории

		<p>ские и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуально-наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p> <p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц 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 5 семестре, составляет 3 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	70	70			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	40	40			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	22	22			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	29	29			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9	9			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	12	12			
Учебные занятия лекционного типа	2	2			
Практические занятия	10	10			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	0	0			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	87	87			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	9	9			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	<b>108</b>			

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль ТИМ подвижных игр(Семестр 5)</b>							
<b>Раздел 1. Подвижные игры в школе</b>	<b>33</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	11	5	6	2	2	0	2
Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы	11	5	6	2	2	0	2
Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста	11	1	10	0	8	0	2
<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы	11	3	8	0	6	0	2
Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	11	1	10	2	4	0	4
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных	11	5	6	0	4	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
игр							
<b>Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	11	5	6	0	4	0	2
Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР	11	1	10	2	4	0	4
Тема 3.3. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем	11	3	8	0	6	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>29</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>29</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>22</b>

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов			
	Всего	Самостоятельная	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	



			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль ТИМ подвижных игр(Семестр 5)</b>							
<b>Раздел 1. Подвижные игры в школе</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	11	9	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы	11	9	2	0	2	0	0
Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста	11	11	0	0	0	0	0
<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы	11	9	2	0	2	0	0
Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	11	9	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр	11	11	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</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
учреждениях							
Тема 3.1. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата	11	11	0	0	0	0	0
Тема 3.2. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР	11	9	2	0	2	0	0
Тема 3.3. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем	11	9	2	0	2	0	0
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	87	12	2	10	0	0
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	87	12	2	10	0	0

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

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

##### *Очной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТИМ подвижных игр, семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Подвижные игры в школе</b>	11	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением</b>	9	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях</b>	9	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>29</b>	<b>6</b>		<b>17</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>29</b>	<b>6</b>		<b>17</b>		<b>6</b>	

***Заочной формы обучения***

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля

Модуль 1. ТиМ подвижных игр, семестр 5							
<b>Раздел 1. Подвижные игры в школе</b>	29	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением</b>	29	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях</b>	29	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>87</b>	<b>51</b>		<b>30</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>87</b>	<b>51</b>		<b>30</b>		<b>6</b>	

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

#### Модуль. ТиМ подвижных игр

#### Раздел 1. Подвижные игры в школе

**Цель:** формирование знаний и умений по проведению подвижных игр с младшими, средними и старшими школьниками.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.

Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры.

Подведение итогов игры, определение результатов.

Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.

Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.
2. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.
4. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 1-2 классов; 3-4 классов.
5. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 5-8 классов.
6. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 5-6 классов; 7-8 классов.
7. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 9-11 классов.
8. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 9-11 классов.

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

**Форма практического задания:** кейс-задание

**В соответствии с теоретическими материалами разработать 2 карточки по подвижным играм (для дошкольников и младших школьников, для школьников средних и старших классов).**

#### **Схема составления кейс-задания**

**(образец карточки)**

Отруби хвост

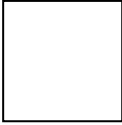
Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	1. Защитники не имеют права обрывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывая цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника	Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного

			времени.
--	--	--	----------

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Провести одну из составленных карточек на подгруппе студентов.

### **Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением**

**Цель:** формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных типах занятий.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.

Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках.

Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта, в разных формах работы со студентами и взрослым населением.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика проведения подвижных игр на переменах.
2. Методика проведения подвижных игр в группе продленного дня.
3. Методика проведения подвижных игр для праздников и аттракционов.
4. Методика проведения подвижных игр в оздоровительном лагере.
5. Практика: проведение подвижных игр на переменах, для праздников и аттракционов.
6. Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта.
7. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы со студентами.
8. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы с взрослым населением.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** кейс-задание  
**по разделу 2 «Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением»**

#### **Схема составления кейс-задания**


**Составить 3 карточки по подвижным играм: для внеурочной деятельности; для студентов и взрослых; для видов спорта (по образцу)**  
(образец карточки)

Отруби хвост

Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост.</p> <p>Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Защитники не имеют права обрывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.</li> <li>2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</li> </ol>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.</p>

### РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Провести одну из составленных карточек на подгруппе студентов.

### Раздел 3. Подвижные игры в коррекционных учреждениях

**Цель:** формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных нозологических группах.

*Перечень изучаемых элементов содержания:* Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта и ЗПР. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха. Методика проведения подвижных

игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.

### Вопросы для самоподготовки:

1. Словесные, наглядные и практические методы при проведении подвижных игр
2. Подготовка мест занятий и организация подвижных игр для разных нозологических групп.
3. Уроки подвижных игр, их организация и содержание, конспект урока.
4. Сценарий проведения праздника по подвижным играм.
5. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по подвижным играм.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

**Форма практического задания:** кейс-задание  
по разделу 3 «Подвижные игры в коррекционных учреждениях»

### Схема составления кейс-задания

**Составить 3 карточки по подвижным играм: для детей с поражением опорно-двигательного аппарата; для детей с нарушением интеллекта или ЗПР; для детей с нарушением сенсорных систем (по образцу)**  
(образец карточки)

#### Отруби хвост

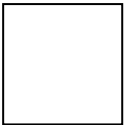
Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и ко-	1. Защитники не имеют права обрывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывая цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию	Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается



	манды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	или попал в голову защитника	до установленного времени.
--	---	------------------------------	----------------------------

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Провести игры на подгруппе студентов, сделать анализ и самоанализ проведения игр.

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

*Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно 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 в 5 семестре, который проводится в устной форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимна-	Этап формирования знаний

		<p>стикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера</p>	
--	--	--	--

		<p>средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике,</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, раз-</p>	
--	--	---	--

		<p>мещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике,</p>	
--	--	--	--

		<p>спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плава-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>ния на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
ОПК-13	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особен-</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок,</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

	<p>стей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</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 континген-</p>	
--	---	---	--



		<p>том обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном</p>	
--	--	---	--

		<p>спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в</p>	<p>Этап формирования умений</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 обучающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки</p>	
--	--	--	--

		<p>на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.;</p>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организа-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		ции.;	
ОПК -14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотлож-	Этап формирования знаний

		<p>ных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке.</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных заня-</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>тий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисципли-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>ну во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактики</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>



		<p>ческих мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</p>	
ПК-5.	<p>Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p>	Этап формирования умений
		<p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и

		<p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок:  ( 9-10] баллов;  2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:  [8-9) баллов;  3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:  (6-8) баллов;  4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:  [0-6] баллов.</p>
<p><b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b></p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:  ( 9-10] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:  [8-9) баллов;  3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:</p>
<p><b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</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>в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:</p>

		Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	(6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
--	--	---	---

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

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

#### **Модуль 4. «Теории и методике обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (подвижные игры)»**

1. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.
2. Отличие подвижных игр от спортивных. Игра и труд. Их связь и отличие.
3. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).
4. Критерии выбора игры на занятие. Подготовка руководителя к игре. Подготовка играющего коллектива.
5. Способы разделения игроков на команды и их характеристика. Способы выбора водящего и их характеристика. Выбор помощников и капитанов в игре.
6. Требования к рассказу и порядок объяснения игры. Роль и место показа в игре.
7. Реализация основных дидактических принципов при проведении игр.
8. Руководство игрой. Дозировка и судейство игры. Методика решения педагогических задач в игре.
9. Требования к окончанию игры. Требования к подведению итогов игры.
10. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
11. Содержание программного материала по подвижным играм, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.
12. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста. Типы уроков с применением подвижных игр.
13. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.
14. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.
15. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной форме организации занятий.
16. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеклассной форме организации занятий.
17. Особенности методики проведения игр-эстафет.
18. Организация соревнований по подвижным играм. Положение о соревнованиях, календарь проведения соревнований. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся. Методика проведения соревнований «Веселые старты».

19. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП.
20. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями.
21. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций у детей с ПОДА.
22. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.
23. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста.
24. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
25. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития.
26. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития.
27. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
28. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем.
29. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха.
30. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста.
31. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций у детей с нарушением слуха.
32. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения.
33. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста.
34. Подвижные игры, направленные на коррекцию вторичных нарушений функций у детей с нарушением зрения.

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

Промежуточная аттестация по 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. Теория и методика игры : учебник и практикум для вузов / О. А. Степанова, М. Э. Вайнер, Н. Я. Чутко ; под редакцией Г. Ф. Кумариной, О. А. Степановой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 265 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06397-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451165>
2. Куприянов, Б. В. Организация детского отдыха. Методика организации ролевой игры : практическое пособие для вузов / Б. В. Куприянов, О. В. Миновская, Л. С. Ручко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 215 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06574-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452116>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Ворошнина, Л. В. Развитие речи и общения детей, не посещающих ДООУ : практическое пособие для вузов / Л. В. Ворошнина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05728-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454171>
2. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454107>

### 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> 100% доступ
Электронная	На сайте представлены учебники, лек-	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a>

библиотека учебников	ции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.	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> 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> 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> 100% доступ

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

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

Для успешного освоения 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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 образова-	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> Доступ в электронном читальном зале Научной библиотеки Университета.

		тельных, 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> 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> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»* используются:

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

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

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

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»* предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в ауди-

тории 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 *«Подвижные игры в адаптивной физической культуре»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года</p>	<p>01.09.2014</p>
2.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 13 от «21» апреля 2015 года</p>	<p>21.04.2015</p>
3.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года</p>	<p>01.09.2015</p>
4.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года</p>	<p>01.09.2016</p>
5.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года</p>	<p>01.09.2017</p>
6.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года</p>	<p>01.09.2018</p>
7.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 2019 года</p>	<p>01.09.2019</p>

8.	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/  
«24» июня 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ***

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

### ***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2019

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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Карповой Н.В.,

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий  
кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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)

Доктор педагогических наук, профессор  
Кафедры АФК и Р, РГСУ



А.И. Сесёлкин

(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 .....	17
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	17
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	18
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	24
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	24
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	27
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	42
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	42
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	42
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	59
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 .....	61
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	63
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 .....	64
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.....	68
5.6 Образовательные технологии .....	69
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	70



# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины «*Спортивные игры*»;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «*Спортивные игры*»;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «*Спортивные игры*» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*» очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «*Спортивные игры*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия и морфология человека», Гимнастические упражнения в адаптивной физической культуре».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Основы лыжной подготовки»; «Плавание и гидрореабилитация»; «Подвижные игры в адаптивной физической культуре»; «Спортивные игры»; «Теория и организация судейства в базовых видах спорта» «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Профессионально-ориентированная практика».

## 1.3 Планируемые результаты обучения по 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-13, ОПК-14; ПК-5 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки «49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и

			<p>других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставлен-</p>
--	--	--	---

		<p>ных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств ,в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте,</p>
--	--	--

			<p>подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполне-</p>
--	--	--	---

			<p>ния контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
<p>Планирование</p>	<p><b>ОПК-13</b></p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особен-</p>

			<p>ности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок</p>
--	--	--	---

			<p>разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по</p>
--	--	--	--



			<p>физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использо-</p>
--	--	--	---

			<p>вания анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.;</p>
Обеспечение безопасности	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функци-</p>

			<p>ональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке.</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях</li> </ul>
--	--	--	---

			<p>ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС</p> <p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревно-</p>
--	--	--	--

			<p>ваниях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
Развивающий	ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и	ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования орга-

		патогенеза заболеваний	<p>низма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуально-наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p>
			<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p>
			<p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц 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 5 и 6 семестрах, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены дифференцированный зачет и экзамен.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	108	54	54		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	48	24	24		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	44	22	22		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	90	54	36		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		учт5	5	6	
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	44	8		8	
Учебные занятия лекционного типа	4	2		2	
Практические занятия	12	6		6	
Лабораторные занятия	0	0	0	0	
Контактная работа в ЭИОС	0	0	0	0	
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	187	64	96	27	
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>	<b>4</b>		<b>9</b>	
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>		<b>108</b>	

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		
	Всего	Самостоятельная	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками

			<b>Всего</b>	<b>Лекционные занятия</b>	<b>Семинарские/практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>Контактная работа в ЭИОС</b>
<b>Модуль ТиМ волейбола (Семестр 5)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы волейбола</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	18	12	6	2	2	0	2
Тема 1.2. Техника и тактика игры, классификация	18	8	10	2	4	0	4
<b>Раздел 2. Методика обучения в волейболе</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	12	4	8	0	4	0	4
Тема 2.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе	12	6	6	0	4	0	2
Тема 2.3. Методика обучения тактике игры в волейболе	12	6	6	2	2	0	2
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по волейболу</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Системы розыгрыша в спортивных играх	12	6	6	2	2	0	2
Тема 3.2. Методика организации и проведения занятий по волейболу	12	8	4	0	2	0	2
Тема 3.3. Методика организации и проведения со-	12	4	8	0	4	0	4



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
резований по волейболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей							
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	0						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Модуль. ТиМ баскетбола (Семестр 6)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы баскетбола</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1.1 Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания	15	9	6	2	2	0	2
Тема 1.2. Техника и тактика игры, классификация	15	5	10	2	4	0	4
<b>Раздел 2. Методика обучения в баскетболе</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.	10	0	10	2	4	0	4
Тема 2.2 Методика обучения технике игры в защите в баскетболе	10	4	6	0	4	0	2
Тема 2.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе	10	6	4	0	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по баскетболу</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 3.1. Методика организации и проведения занятий по баскетболу	15	5	10	2	4	0	4
Тема 3.2. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	15	7	8	0	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>18</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>90</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>44</b>

*Заочной формы обучения*

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

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 ТиМ волейбола (Семестр 5)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы волейбола</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	17	15	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Техника и тактика игры, классификация	17	17	0	0	0	0	0
<b>Раздел 2. Методика обучения в волейболе</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	12	10	2	0	2	0	0
Тема 2.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе	12	10	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Методика обучения тактике игры в волейболе	11	11	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по волейболу</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 3.1. Системы розыгрыша в спортивных играх	12	10	2	0	2	0	0
Тема 3.2. Методика организации и проведения занятий по волейболу	11	11	0	0	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 3.3. Методика организации и проведения соревнований по волейболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	12	12	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Модуль. ТиМ баскетбола (Семестр 6)</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы баскетбола</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1 Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания	16	12	4	2	2	0	0
Тема 1.2. Техника и тактика игры, классификация	17	13	4	0	4	0	0
<b>Раздел 2. Методика обучения в баскетболе</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.	11	9	2	0	2	0	0
Тема 2.2 Методика обучения технике игры в защите в баскетболе	11	9	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Методика обучения тактике игры в баскет-	11	11	0	0	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
боле							
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по баскетболу</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 3.1. Методика организации и проведения занятий по баскетболу	16	16	0	0	0	0	0
Тема 3.2. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей	17	15	2	0	2	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>91</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>187</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практич. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТиМ волейбола, семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы волейбола</b>	20	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Методика обучения в волейболе</b>	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по волейболу</b>	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>54</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		<b>6</b>	
<b>Модуль 2. ТиМ баскетбола, семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы баскетбола</b>	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Методика обучения в баскетболе</b>	10	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по баскетболу</b>	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру,</b>	<b>36</b>	<b>12</b>		<b>18</b>		<b>6</b>	

<b>часов,</b>							
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>90</b>	<b>36</b>		<b>42</b>		<b>12</b>	

**Заочной формы обучения**

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. ТИМ волейбола, семестр 5</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы волейбола</b>	32	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 2. Методика обучения в волейболе</b>	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по волейболу</b>	33	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>96</b>	<b>52</b>		<b>38</b>		<b>6</b>	
<b>Модуль 2. Модуль. ТИМ баскетбола, семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы баскетбола</b>	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа

<b>Раздел 2. Методика обучения в баскетболе</b>	29	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	Кейс	2	Контрольная работа
<b>Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по баскетболу</b>	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>91</b>	<b>50</b>		<b>35</b>		<b>6</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>187</b>	<b>102</b>		<b>73</b>		<b>12</b>	

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

#### Модуль. ТИМ волейбола

#### Раздел 1. Теоретические основы волейбола

**Цель:** формирование знаний по теории и методике преподавания спортивных игр.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности.

Планировка площадки для игры в волейбол на открытом воздухе. Разметка площадки.

Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по волейболу

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

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

**Форма практического задания:** кейс-задание.

Перечень тем кейс заданий к разделу 1

1. Место и значение волейбола в системе мирового спорта.
2. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных достижений, основные факторы их развития.
3. Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития.
4. Волейбол в системе российского спорта высших достижений: анализ состояния по



основным компонентам системы подготовки волейболистов.

5. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки волейболистов.
6. Построение, содержание и технология тренировки квалифицированных волейболистов.
7. Современные подходы к построению спортивно-соревновательной деятельности в волейболе, совершенствование системы соревнований.
8. Конструктивные подходы в обеспечении единства тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов.
9. Технология управления процессом развития спортивной формы (состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению).
10. Проблемы спортивной ориентации и отбора волейболистов.
11. Этапы многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов (цели, задачи, формы организации, содержание и технология).
12. Программирование и контроль в процессе подготовки волейболистов.
13. Средства восстановления в подготовке волейболистов.
14. Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленности («физкультурная рекреация», «физкультурная реабилитация»).
15. Роль волейбола в формировании здорового стиля жизни людей.
16. Волейбол в создании массового физкультурно-спортивного движения для школьного возраста.
17. Адаптирование средств и методов подготовки волейболистов высокой квалификации применительно к задачам подготовки спортивных резервов.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

## **РАЗДЕЛ 2. Методика обучения в волейболе**

**Цель:** формирование знаний по методике обучения волейболу.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановки. Сочетание способов перемещений. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

Развитие специальных физических способностей. Освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, для нападающего удара. С мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана». Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара. Методика обучения.

Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком с задней линии, вышедшим к сетке. Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке. Методика обучения.

Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии). Методика обучения.

Учебная двусторонняя игра в волейбол. Задания в игре, способствующие изучению приемов.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

3. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника нападения: стартовая стойка, перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки, передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи, подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.

4. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника защиты: стартовая стойка, перемещения лицом, боком и спиной вперед, прием мяча снизу двумя руками, прием подачи, на страховке, прием нападающего удара, блокирование.

5. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

6. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

7. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

8. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика нападения: индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, для нападающего удара; с мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана»; взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара; система игры в нападении.

9. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика защиты: выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке; определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование; взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке; система игры в защите углом вперед и углом назад.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

### Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

### Форма практического задания: кейс-задание

Темы заданий по разделу 2

1. Составить конспект обучения стойкам и перемещениям в защите и в нападении.
2. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении.
3. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в прыжке.
4. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении над собой.
5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении назад.
6. Составить конспект обучения нижней прямой подаче мяча.
7. Составить конспект обучения нижней боковой подаче мяча.
8. Составить конспект обучения верхней боковой подаче мяча.
9. Составить конспект обучения верхней прямой подаче мяча.
10. Составить конспект обучения подаче мяча в прыжке.
11. Составить конспект обучения прямому атакующему удару.
12. Составить конспект обучения боковому атакующему удару.
13. Составить конспект обучения атакующему удару с переводом.
14. Составить конспект обучения приему подачи.
15. Составить конспект обучения передаче снизу двумя руками.
16. Составить конспект обучения одиночному блокированию.
17. Составить конспект обучения групповому блокированию.
18. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.
19. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.
20. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в нападении.
21. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в защите.
22. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в нападении.
23. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в защите.

## РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

**Форма рубежного контроля – Контрольная работа.**

**Требования к контрольной работе. Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению по разработанному конспекту.**

### **РАЗДЕЛ 3. Организация и проведение занятий и соревнований по волейболу**

**Цель:** формирование знаний и умений по методике проведения урока и соревнований по волейболу.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Построение занятий по волейболу. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов обучения и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.

Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся.

Проведение массовых соревнований по волейболу в школе, летнем лагере, по месту жительства учащихся, в местах отдыха.

Особенности проведения занятий и соревнований с занимающимися различного возраста и подготовленности, Планирование изучения приемов игры в волейбол в урочных обязательных формах, на занятиях в спортивных секциях. Планирование спортивной тренировки

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями).

Разбор правил игры и методика судейства.

Разбор и составление документации для проведения соревнований по волейболу. Правила игры. Правила судейства. Жесты судей.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе.

2. Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.

3. Какие особенности проведения занятий по волейболу с занимающимися различного возраста и подготовленности?

4. Какие игровые упражнения по волейболу используются для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся?

5. Какие особенности проведения соревнований по волейболу с занимающимися различного возраста и подготовленности?

6. Как осуществляется планирование изучения приемов игры в волейбол в урочных обязательных формах, на занятиях в спортивных секциях?

7. Как осуществляется планирование спортивной тренировки?

8. Разработать конспект подготовительной, основной или заключительной части урока по волейболу.

9. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.

10. Общие требования к судейству соревнований.

11. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по волейболу.

12. Какие мероприятия включает подготовка площадки и инвентаря для проведения соревнований по волейболу?

13. Какие способы проведения соревнований по волейболу вы знаете?
3. Укажите состав судейской бригады в соревнованиях по волейболу.
14. Объясните, как составить расписание игр способом с выбыванием с четным и нечетным числом команд.
15. Составьте расписание игр для комбинированного способа розыгрыша.
16. Какие обязанности и первого и второго судьи

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

**Форма практического задания:** кейс-задание

Примерный перечень кейс-заданий к разделу 3

Задания по системам розыгрыша

Вариант 1

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 10 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 10 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 10 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 10 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 10 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 10 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 2

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 11 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 11 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 11 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 11 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 11 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 11 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 3

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 10 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 10 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 10 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 9 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 9 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 9 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 4

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 9 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 9 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 9 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 22 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 22 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 22 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 5

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 8 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 8 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 8 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 24 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 24 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 24 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 6

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 12 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 23 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 23 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 23 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 7

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 12 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 12 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 12 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 12 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 8

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 8 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 8 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 8 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 7 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 7 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 7 команд.

#### Задания по системам розыгрыша

##### Вариант 9

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 11 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 11 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 11 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 13 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 13 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 13 команд.

#### Задания по системам розыгрыша

##### Вариант 10

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 7 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 7 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 7 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 21 команды.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 21 команды.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 21 команды.

#### Задания по системам розыгрыша

##### Вариант 11

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 7 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 7 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 7 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 20 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 20 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 20 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 12

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 6 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 6 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 6 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 19 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 19 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 19 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 13

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 6 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 6 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 6 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 18 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 18 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 18 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 14

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 12 команд с делением на 3 подгруппы.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 17 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 17 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 17 команд.

Задания по системам розыгрыша  
Вариант 15

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 13 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 13 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 13 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 16 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 16 команд.



6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 16 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 16

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 13 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 13 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 13 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 15 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 15 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 15 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 17

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 14 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 14 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 14 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 14 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 18

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 14 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после одного поражения для 32 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после одного поражения для 32 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием для 32 команд.

Задания по системам розыгрыша

Вариант 19

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 14 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 14 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе без чередования полей для 14 команд.
4. Какое количество игр будет по смешанной системе (круговая и с выбыванием после одного поражения) для 24 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по смешанной системе (круговая и с выбыванием после одного поражения) для 24 команд.
6. Составьте график игр по смешанной системе (круговая и с выбыванием) для 24

команд.

#### Задания по системам розыгрыша Вариант 20

1. Какое количество игр будет при проведении по круговой системе для 5 команд.
2. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по круговой системе для 5 команд.
3. Составьте график игр по круговой системе с чередованием полей для 5 команд.
4. Какое количество игр будет по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.
5. Сколько туров (игровых дней) требуется для проведения соревнований по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.
6. Составьте график игр по системе с выбыванием после двух поражений для 16 команд.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы по технике волейбола (подачи, передачи нижние и верхние, розыгрыш мяча).

## **МОДУЛЬ 2. ТИМ баскетбола**

### **Раздел 1. Теоретические основы баскетбола**

**Цель:** формирование знаний по методике обучения баскетболу.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности.

Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу. Оборудование и инвентарь для обучения технике и тактике игры, для физической подготовки. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол на открытом воздухе. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по баскетболу.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.
4. Как взаимосвязаны технические приемы в игровой и соревновательной деятельности?
5. Как взаимосвязаны тактические приемы в игровой и соревновательной деятельности?
6. Какие физические качества необходимы для игры в баскетбол?
7. Какова роль морфофункциональных особенностей в подготовке баскетболистов?
8. Какой должна быть разметка площадки по баскетболу в зале и на открытом воздухе?
9. Какие правила эксплуатации оборудования для соревнований и занятий по баскетболу.

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

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 1:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.
4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
11. Методика обучения баскетболу
12. Современные правила игры.
13. Методика организации и проведения соревнований.
14. Характеристика игры.
15. Особенности занятий детей в группах мини-баскетбола.
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.

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

Форма рубежного контроля – контрольная работа.

#### **Раздел 2. Методика обучения в баскетболе**

**Цель:** формирование знаний и умений по методике обучения технике и тактике баскетбола.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Обучение технике игры.

Техника нападения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя ногами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.

Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с

изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Методика обучения.

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Методика обучения тактике.

Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Методика обучения.

Учебная двусторонняя игра в баскетболе. Задания в игре, способствующие применению изученных приемов

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

3. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: стойка баскетболиста, передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед, прыжки толчком одной ноги, двух ног, остановки прыжком и двумя ногами, повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения.

4. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении; передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола; передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку; передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении; бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху; бросок мяча одной рукой сверху в движении; штрафной бросок; бросок мяча одной рукой сверху в прыжке; ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.

5. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника защиты: стойка защитника; передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед; вырывание, выбивание, перехват мяча; накрывание мяча спереди при броске в корзину.

6. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

7. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

8. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

9. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия: без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча; с мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Командные действия: организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

10. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; противодействие при бросках мяча в корзину; выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Командные действия: личная система защиты; зонная система защиты

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

**Форма практического задания:** кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 5:

1. Составить конспект обучения передвижениям в нападении.
2. Составить конспект обучения передвижениям в защите.
3. Составить конспект обучения ловле мяча двумя руками.
4. Составить конспект обучения ловле мяча одной рукой.
5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками от плеча.
6. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками от груди.
7. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху.
8. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками снизу.
9. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой сверху.
10. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой от головы.
11. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой от плеча.
12. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой сбоку.
13. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой снизу.
14. Составить конспект обучения ведению мяча (обводке с изменением направления).
15. Составить конспект обучения ведению мяча с различной высотой отскока.
16. Составить конспект обучения ведению мяча (обводке с поворотом и переводом мяча).
17. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками от груди).
18. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками сверху).
19. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками снизу).
20. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой от плеча).
21. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой сверху).
22. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой в прыжке).
23. Составить конспект обучения выбиванию мяча.
24. Составить конспект обучения вырыванию мяча.
25. Составить конспект обучения перехватам мяча.
26. Составить конспект обучения накрыванию мяча.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

### **Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по баскетболу**

**Цель:** формирование знаний по методике проведения урока и соревнований по баскетболу.

*Перечень изучаемых элементов содержания.* Построение занятий по баскетболу. Структура урока физической культуры, посвященного обучению игре в баскетбол. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической культуры в школе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

Тренировочные занятия по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ.

Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся.

Проведение массовых соревнований по баскетболу в школе, оздоровительном лагере, по месту жительства учащихся.

Особенности проведения занятий и соревнований с учащимися различного возраста. Разбор правил игры и методика судейства.

Разбор и составление документации для проведения соревнований по баскетболу.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической культуры в школе.
2. Тренировочные занятия по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ.
3. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся
4. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
5. Общие требования к судейству соревнований.
6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных соревнованиях по баскетболу.
7. Какие мероприятия включает подготовка площадки и инвентаря для проведения соревнований по баскетболу?
8. Какие способы проведения соревнований по баскетболу вы знаете?
9. Укажите состав судейской бригады в соревнованиях по баскетболу.
10. Объясните, как составить расписание игр способом с выбыванием с четным и нечетным числом команд.
11. Составьте расписание игр для комбинированного способа розыгрыша.
12. Какие обязанности судей в баскетболе.

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

**Форма практического задания:** кейс задание

Перечень вариантов кейс-заданий к разделу 6

1. Составить положение о соревнованиях и смету. Соревнования на первенство школы по баскетболу для 10 команд.
2. Составить положение о соревнованиях и смету. Соревнования на первенство РГСУ по баскетболу для 14 команд.
3. Составить положение о соревнованиях и смету. Соревнования на первенство города среди спортивных школ по баскетболу для 8 команд

4. Составить положение о соревнованиях и смету. Соревнования на первенство Сбербанка по баскетболу для 32 команд.
5. Составить положение о соревнованиях и смету. Соревнования на первенство ВАО среди ВУЗов по баскетболу для 20 команд.
6. Составить положение о соревнованиях и смету. Соревнования на первенство летнего оздоровительного лагеря по баскетболу для 12 команд.
7. Просмотреть матч по баскетболу Евролиги и заполнить протокол игры и анализ игры одного из игроков на выбор.

### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:**

Форма рубежного контроля – контрольная работа (выполнить контрольные нормативы по технике баскетбола – броски в кольцо, передачи, ведение).

*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 в 5 семестре и экзамен в 6 семестре, 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 проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно- спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимна-	Этап формирования знаний

		<p>стикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера</p>	
--	--	--	--



		<p>средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике,</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p> плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств, в том числе, для ИВАС; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, раз- </p>	
--	--	---	--

		<p>мещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно- спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике,</p>	
--	--	---	--

		<p>спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно- массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; -оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плава-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>ния на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
ОПК-13	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особен-</p>	<p>ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок,</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

	<p>стей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</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</p>	
--	---	---	--

		<p>том обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном</p>	
--	--	---	--

		<p>спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в</p>	<p>Этап формирования умений</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 обучающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки</p>	
--	--	--	--

		<p>на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.;</p>	
		<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организа-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		ции.;	
ОПК -14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотлож-	Этап формирования знаний

		<p>ных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке.</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных заня-</li> </ul>	
--	--	--	--

		<p>тий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-14.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисципли-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>ну во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВАС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p>	
		<p>ОПК-14.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - составление плана профилактики</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>ческих мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни</p>	
ПК-5.	<p>Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p>	Этап формирования умений
		<p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и



		<p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок:  ( 9-10] баллов;  2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:  [8-9) баллов;  3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:  (6-8) баллов;  4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:  [0-6] баллов.</p>
<p><b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</b></p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:  ( 9-10] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:  [8-9) баллов;  3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:</p>
<p><b>ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14; ПК-5</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>в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:</p>

		Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	(6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
--	--	---	---

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

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

##### **Модуль ТИМ волейбола**

1. Спортивные игры в системе физического воспитания. Основные понятия и терминология, принятые в спортивных играх.
2. Игровая деятельность: характеристика, возникновение и эволюция. Формы игровой деятельности. Игровая и спортивная деятельность. Игра и спорт. Специфика игровых видов спорта. Влияние игровой двигательной деятельности на организм занимающихся.
3. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. Структура обучения спортивным играм.
4. Характеристика средств и методов в спортивных играх. Структура соревновательной игровой деятельности и стадии становления навыков игры. Этапы обучения технике и тактике игры. Средства и методы обучения на отдельных этапах.
5. Формы организации занятий спортивными играми. Обучение навыкам игры на уроке физической культуры в школе. Постановка, задач, выбор средств, методов, организации учащихся, оценка успеваемости учащихся по разделу спортивных игр.
6. Формы организации занятий спортивными играми. Учебно-тренировочные занятия: задачи, средства и методы. Виды учебно-тренировочных занятий, особенности проведения их в школе, летнем лагере, спортивной школе.
7. Формы организации занятий спортивными играми. Проведение занятий по спортивным играм на переменах, в группах продленного дня, во время дней здоровья и спорта. Спортивные игры на физкультурных праздниках, массовые соревнования по спортивным играм в школе, средних и высших учебных заведениях, летнем лагере, по месту жительства, в местах массового отдыха.
8. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований. Специфика определения спортивных результатов в спортивных играх. Виды и масштабы соревнований.
9. Планирование, организация и проведение соревнований по спортивным играм. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша).
10. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.
11. Техника и тактика игры в волейбол, их классификация. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

12. Техника и тактика игры в волейбол, их классификация. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

13. Методика обучения технике игры в волейбол. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

14. Методика обучения положениям и перемещениям, сочетаниям способов перемещений в волейболе. Перемещениям в нападении и в защите.

15. Методика обучения приему и передаче мяча сверху двумя руками. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

16. Методика обучения приему и передаче мяча снизу двумя руками, приему подачи, нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

17. Методика обучения подаче мяча: нижней прямой, верхней прямой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

18. Методика обучения нападающему удару: прямому по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

19. Методика обучения блокированию. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

20. Методика обучения тактике игры в волейбол. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

21. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Методика обучения действиям.

22. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Задания в игре, способствующие изучению приемов.

23. Построение занятий по волейболу. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов обучения и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

24. Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся.

25. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований и занятий по волейболу. Разметка площадки. Спортивный инвентарь и правила его эксплуатации.

26. Организация и проведение соревнований по волейболу.

27. Правила игры и методика судейства.

Составление документации для проведения соревнований по волейболу.

### **Модуль ТИМ баскетбола**

28. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

29. Техника и тактика игры в баскетбол. Классификация техники. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите.

30. Классификация тактики. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

31. Методика обучения технике игры в баскетбол. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

32. Методика обучения стойкам баскетболиста в нападении и защите, передвижениям: приставными шагами, прыжкам, остановкам, поворотам. Сочетанию способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

33. Методика обучения ведению мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.

34. Методика обучения ловле и передаче мяча: двумя руками от груди; с отскоком от пола; одной рукой от плеча; снизу; сбоку; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

35. Методика обучения броскам мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху и броску мяча одной рукой сверху в движении.

36. Методика обучения штрафному броску. Броску мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

37. Методика обучения вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. Накрыванию мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

38. Методика обучения тактике игры в баскетбол. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

39. Методика обучения тактике нападения: индивидуальным действиям без мяча и с мячом; групповым и командным действиям.

40. Методика обучения тактике защиты: индивидуальным действиям по отношению к игроку с мячом и без мяча, во время броска по кольцу; групповым действиям («подстраховке») и командным действиям (личная и зонная системы защиты).

41. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической игры в школе. Структура урока, постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

42. Построение тренировочных занятий по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся.

43. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол в зале и на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу, правила его эксплуатации.

44. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

45. Правила игры и методика судейства.

46. Составление документации для проведения соревнований по баскетболу.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена и 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. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453628>
2. Рыбакова, Е.В. Подвижные игры в тренировке волейболистов : учебно-методическое пособие / Е.В. Рыбакова, С.Н. Голомысова ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2016. – 40 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1684-8. – Текст : электронный.

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

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с.: ил., схем, табл. - Библиогр.: с. 128-130; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>
2. Волейбол: теория и практика: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>
3. Теория и методика избранного вида спорта: учеб. пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Режим доступа: HYPERLINK <https://www.biblio-online.ru/bcode/438824>

4. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учеб. пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 402 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Режим доступа: HYPERLINK <https://www.biblio-online.ru/bcode/438934>

## 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> 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> 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> 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> 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> 100% доступ

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

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

Для успешного освоения 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 и экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

## 5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по 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> 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> Доступ с любого компьютера в сети Университета
3.	ЭБС издательства	Электронно-библиотечная систе-	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a>



	«Юрайт»	ма, коллекция электронных версий книг.	100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

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

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (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 «*Спортивные игры*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

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

Учебные часы дисциплины «*Спортивные игры*» 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 «*Спортивные игры*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие 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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 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 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/

«24» июня 2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ***

**Направление подготовки**

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

**Направленность**

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

***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Квалификация**

***Бакалавр***

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2019

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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: д.м.н., профессор Медведев И.Н.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	15
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	15
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	17
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	18
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	18
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	19
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	29
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	29
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	29
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	38
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 .....	40
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	40
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	42
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	42
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	43
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	44
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	45
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	46
5.6 Образовательные технологии .....	47
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	48

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

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

Целью учебной дисциплины является усвоение знаний студентами о структуре врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом; усвоение знаний студентами основных способов и методов соматоскопии, антропометрии, определения физического развития и функционального состояния, физической работоспособности лиц занимающихся физкультурой и спортом. Усвоение знаний студентами основных правил оказания первой помощи при несчастных случаях, травмах и заболеваниях, связанных с занятиями физкультурой и спортом. Студенты должны усвоить основы медицинских знаний и овладеть умениями и навыками, необходимыми в практической работе преподавателям физкультуры.

Задачи учебной дисциплины:

1. формировать систематизированных знаний в области спортивной медицины;
2. овладеть медицинскими умениями, необходимыми в работе специалиста по адаптивной физической культуре, адаптивному спорту и физической реабилитации;
3. ознакомить с разнообразием средств реабилитации спортсменов.
4. ознакомить студентов с современными методами контроля и наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

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

Учебная дисциплина *«Спортивная медицина и врачебный контроль»* реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной* формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *«Спортивная медицина и врачебный контроль»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: *«Анатомия и морфология человека», «Нормальная физиология человека», «Основы биохимии человека», «Биомеханические основы двигательной деятельности», «Организационно-методические основы физической реабилитации».*

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

- *«Физическая реабилитация в хирургии»;*
- *«Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов»;*
- *«Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы»;*
- *«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-4; ОПК-8; ПК-1; ПК-3; ПК-4 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).*



В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля

		<p>(контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно- тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; – оценить функциональное состояние</p>
--	--	--

организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии,

гонометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.

ОПК-4.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности

			<p>различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.</p>
<p>Реабилитация (восстановление)</p>	<p>ОПК-8.</p>	<p>Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>ОПК-8.1. Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.</p> <p>ОПК-8.2. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства</p>

			<p>реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.</p> <p>ОПК-8.3. Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.</p>
Профилактика	ОПК-11	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	<p>ОПК-11.1. 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-11.2. Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную</p>

		<p>демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p> <p>ОПК-1 1.3. 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</p>
--	--	--

			<p>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>
реабилитационная (восстановительная) деятельность	ПК-1.	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различными нозологическими, возрастными и гендерными группами с учетом медицинских основ адаптивной физической культуры, принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных	<p>ПК-1.1. Знает: медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.</p> <p>ПК-1.2. Умеет: взаимодействовать с членами</p>



		<p>на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей общественной и профессиональной деятельности</p>	<p>реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации;</p> <p>ПК-1.3. Имеет опыт: работы в междисциплинарной команде специалистов реабилитационной, социальной, медицинской и др. сфер деятельности; прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации.</p>
Компенсаторная деятельность	ПК-3.	<p>Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая</p>	<p>ПК-3.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах, утомление, переутомление, перенапряжение.</p> <p>ПК-3.2. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-</p>

			<p>функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций;</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</p>
профилактическая деятельность	ПК-4.	Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств	<p>ПК-4.1. Знает: Методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики.</p> <p>ПК-4.2. Умеет: Осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в</p>

		<p>реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.</p>	<p>том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.</p> <p>ПК-4.3. Имеет опыт: Пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.</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 6-7 семестрах на очной и заочной формах, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет* и экзамен.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего	Семестры
--------------------	-------	----------

	<b>часов</b>	6	7		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>72</b>	36	36		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	8	8			
Лабораторные занятия	24	8	16		
Контактная работа в ЭИОС	24	12	12		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>63</b>	36	27		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	зачет	Экзамен 9		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	72	72		

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>12</b>	6	6		
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2		
Практические занятия	2	2			
Лабораторные занятия	6	2	4		
Контактная работа в ЭИОС	0	0	0		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>119</b>	62	57		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>13</b>	Зачет 4	Экзамен 9		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	72	72		

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Модуль 1 (семестр 6)							
Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.	36	18	18	4	4	4	6
Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа	36	18	18	4	4	4	6
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	72	36	36	8	8	8	12
Форма промежуточной аттестации	зачет						
Модуль 2 (семестр 7)							
Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	31	13	18	4	8		6
Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ	32	14	18	4	8		6
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	27	36	8	16	0	12
Форма промежуточной аттестации	экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	72	72	16	24	8	24

### 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
Модуль 1 (семестр 6)							
Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.	35	31	4	2		2	0
Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа	33	31	2		2		0
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	62	6	2	2	2	0
Форма промежуточной аттестации	зачет						
Модуль 2 (семестр 7)							
Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	35	31	4	2	2	0	0
Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ	31	29	2	0	2	0	0
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	67	6	2	4	0	0
Форма промежуточной аттестации	экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	119	12	4	6	2	0

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

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

*Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Эссе	4	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа.	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	4	Ситуационная задача
Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	13	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Конспект по лечебному массажу	4	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 4. Массаж при заболеваниях внутренних органов, нервной системы, при нарушениях обмена веществ.	14	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Конспект по лечебному массажу	4	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестрам, часов</b>	<b>63</b>	<b>13</b>		<b>34</b>		<b>16</b>	

*Заочной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Краткая история массажа. Физиологическое влияние массажа на организм. Гигиенические основы массажа.	31	19	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
Раздел 2. Приемы, формы и методы массажа.	31	19	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
Раздел 3. Массаж при травматических повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.	31	19	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	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.	29	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>119</b>	<b>74</b>		<b>40</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:**

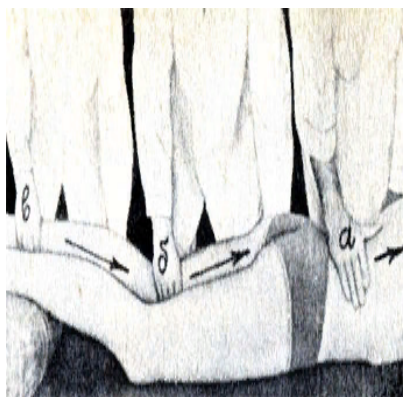
1. Физиологическое влияние приемов **поглаживания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения приема. Практическая отработка приема на участке (по выбору).
2. Физиологическое влияние приемов **выжимания**. Разновидности приема. Последовательность, методика и техника выполнения 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.

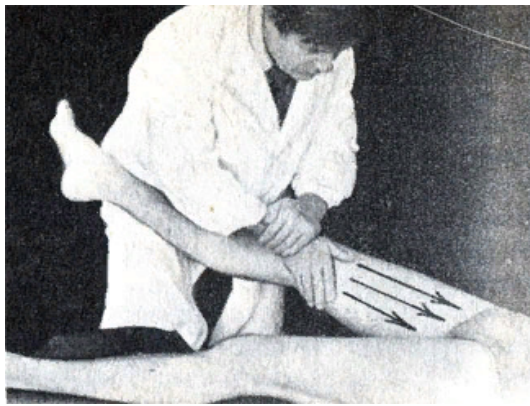




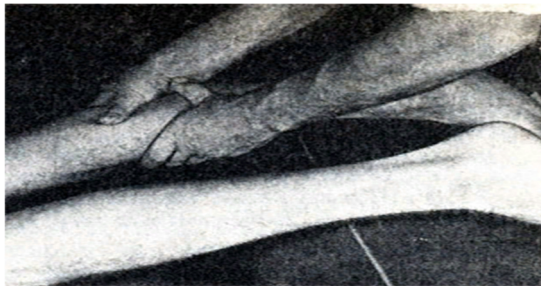
3.



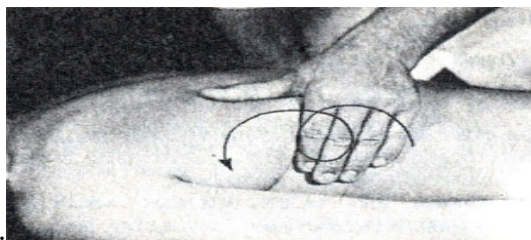
4.



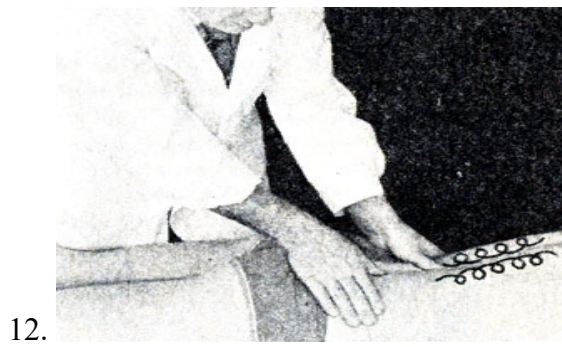
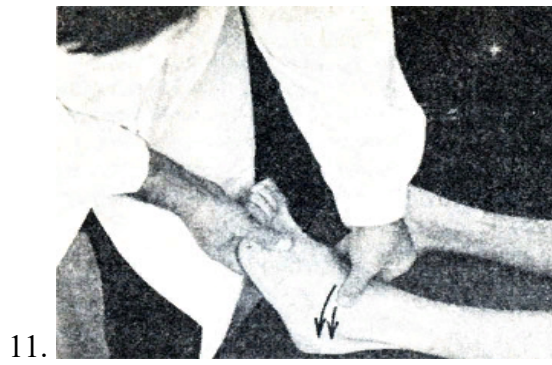
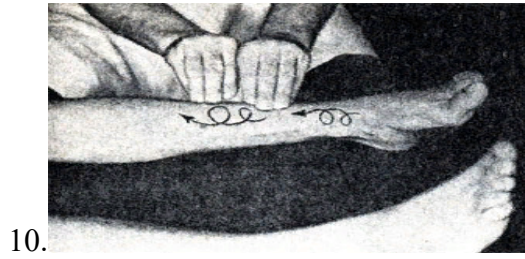
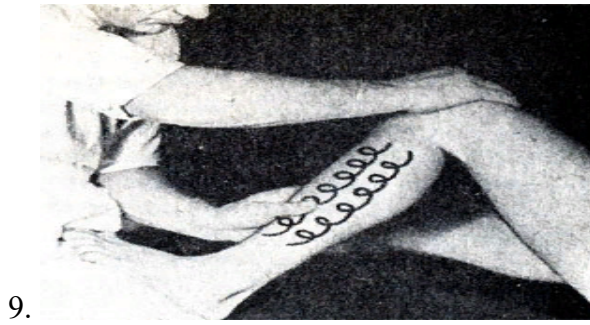
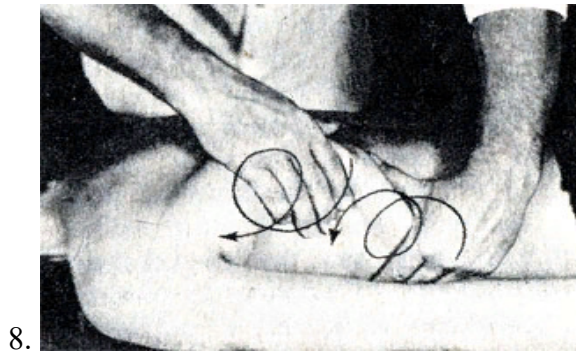
5.



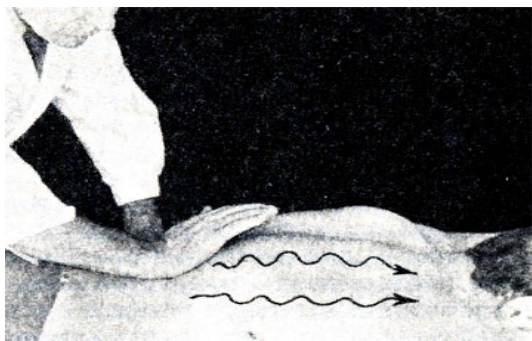
6.



7.



13.



### **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,

вегетососудистой 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.

## 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-4.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся	Этап формирования знаний

		<p>физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в ИВАС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики</p>	<p>Этап формирования умений</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; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно- измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миоэлектрометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной</p>	
--	--	---	--

		<p>работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека- Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВАС; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВАС.</p>	
		<p>ОПК-4.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВАС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВАС.	
ОПК-8.	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-8.1. Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.	Этап формирования знаний
		ОПК-8.2. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.	Этап формирования умений
		ОПК-8.3. Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от	Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>нозологие и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.</p>	
ОПК-11	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	<p>ОПК-11.1. 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>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-11.2. Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики</p>	Этап формирования умений

		<p>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>ОПК-11.3. 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>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ПК-1.	Способен обеспечивать эффективность	<p>ПК-1.1. Знает: медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

	<p>физической реабилитации занимающихся различными нозологическими, возрастными и гендерными группами с учетом медицинских основ адаптивной физической культуры, принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств адаптивной физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности</p>	<p>лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приемы массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.</p>	
		<p>ПК-1.2. Умеет: взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации;</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ПК-1.3. Имеет опыт: работы в междисциплинарной команде специалистов реабилитационной, социальной, медицинской и др. сфер деятельности; прогнозирования результатов физической реабилитации; использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ПК-3.</p>	<p>Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для</p>	<p>ПК-3.1. Знает: Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии и использования технических средств реабилитации; физиологические основы компенсаторных механизмов; методики анализа потребностей в назначении технических средств реабилитации и ассистивных технологий для лиц, имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о типовых патологических процессах,</p>	<p>Этап формирования знаний</p>



	успешного завершения реабилитационного случая	<p>утомление, переутомление, перенапряжение.</p> <p>ПК-3.2. Умеет: Владеть методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций;</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт: Разработки рекомендаций и оказания помощи инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья в организации реабилитационной среды, обустройстве их жизненного пространства, преодолении трудностей при использовании реабилитационного оборудования, адаптации к техническим средствам реабилитации; определения механизмов формирования компенсаций посредством проведения физической реабилитации с применением физических упражнений и массажа на основе реабилитационного диагноза и реабилитационного потенциала лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</p>	<p>Этап формирования умений</p> <p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ПК-4.	Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма реабилитанта; способен проводить коррекционно-развивающие занятия и мероприятия по	ПК-4.1. Знает: Методы индивидуального и семейного консультирования; методики проведения мероприятий оздоровительного характера со спецификой адаптивной физической культуры и спорта; гигиенические основы физической реабилитации; особенности взаимодействия лиц имеющих ограничения жизнедеятельности, нарушения функций и структур организма человека, с субъектами и объектами окружающей среды в норме и при развитии различных заболеваний или состояний; основы здорового образа жизни, методы его формирования; основы первичной, вторичной и третичной профилактики.	Этап формирования знаний

	социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.	ПК-4.2. Умеет: Осуществлять профилактику осложнений, побочных действий, нежелательных реакций, в том числе серьезных и непредвиденных, возникших в результате физической реабилитации; владеет методиками обучения самостоятельному применению технических средств реабилитации, отдельных техник массажа, физических упражнений, естественных и преформированных природных факторов с целью развития, сохранения, восстановления двигательных и иных функциональных возможностей и профилактики вторичных и третичных нарушений.	Этап формирования умений
		ПК-4.3. Имеет опыт: Пропаганды здорового образа жизни; разработки методик и методического обеспечения образовательных программ по физической реабилитации, профилактике и оздоровлению лиц различного возраста, состояния здоровья и их законных представителей; проведения оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп; оценки степени риска нарушений адаптации реабилитанта и разработки рекомендаций по его сопровождению после завершения индивидуального маршрута реабилитации.	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-4; ОПК-8; ОПК-11; ПК-1; ПК-3; ПК-4	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать

			<p>материал, не допуская ошибок:  ( 9-10] баллов;  2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:  [8-9) баллов;  3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:  (6-8) баллов;  4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:  [0-6] баллов.</p>
<b>ОПК-4; ОПК-8; ОПК-11; ПК-1; ПК-3; ПК-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:  ( 9-10] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:  [8-9) баллов;  3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:  (6-8) баллов;  4) практические задания, задачи выполняет с</p>
<b>ОПК-4; ОПК-8; ОПК-11; ПК-1; ПК-3; ПК-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</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:  (6-8) баллов;  4) практические задания, задачи выполняет с</p>

		практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
--	--	---	--

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

##### **Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по 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 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 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. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452538>

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451329>

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

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 325 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12603-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449010>

2. Дешин, Р.Г. Диагностика в клинической и спортивной медицине : справочник : [12+] / Р.Г. Дешин. – Москва : Спорт, 2016. – 141 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459850> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-22-0. – 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> 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> 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> 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> 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> 100% доступ

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Спортивная медицина и врачебный контроль» 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) и др.

### **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> 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> Доступ с любого компьютера в сети Университета
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных	<a href="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ

		версий книг.	
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины «Спортивная медицина и врачебный контроль» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» используются:

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

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

**Учебная аудитория для 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 «Спортивная медицина и врачебный контроль» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Спортивная медицина и врачебный контроль» 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 медицина и врачебный контроль*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Спортивная медицина и врачебный контроль*» 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 медицина и врачебный контроль» 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.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года</p>	<p>01.09.2014</p>
2.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 13 от «21» апреля 2015 года</p>	<p>21.04.2015</p>
3.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года</p>	<p>01.09.2015</p>
4.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года</p>	<p>01.09.2016</p>
5.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года</p>	<p>01.09.2017</p>
6.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года</p>	<p>01.09.2018</p>
7.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 2019 года</p>	<p>01.09.2019</p>

8.	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/

«24» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

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

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

***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Квалификация**  
***Бакалавр***

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

Москва 2019

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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: старший преподаватель М.В. Некрасова  
Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации

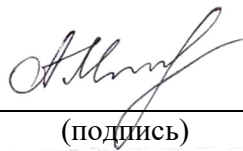


А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта  
Протокол № 09 от 08 мая 2019 года

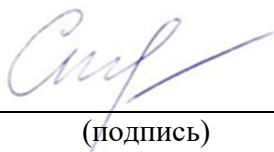
Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта,  
д-р пед. наук, доцент



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



Е.Д. Бакулина

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>4</b>
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 образовательной программы.....	4
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>8</b>
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	8
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	9
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	<b>11</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	12
<b>РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	<b>13</b>
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	18
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 .....	25
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	26
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>27</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....	27
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	27
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	28
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	30
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	30
5.6 Образовательные технологии.....	31
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	<b>33</b>



# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении теоретических знаний о педагогических основах физической культуры и спорта, освоении технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры и формирование у него педагогического мышления.

Задачи учебной дисциплины:

1. Овладение системой научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

2. Формирование научного мировоззрения, профессионально-педагогической направленности, содействие развитию педагогического мышления.

3. Привитие студентам опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности.

4. Ознакомление с инновационным подходом к определению эффективности технологий обучения и воспитания в области физической культуры и спорта.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «**Педагогика физической культуры и спорта**» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной, заочной форм обучения.

Изучение учебной дисциплины «**Педагогика физической культуры и спорта**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности», «Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»

## 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, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: ОПК-5; ОПК-6; ПК-5 в соответствии с основной образовательной программой по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Воспитание	ОПК-5.	Способен воспитывать у занимающихся социально- значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	ОПК-5.1. Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых

			<p>личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p> <p>ОПК-5.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p> <p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обуча-</p>
--	--	--	---

			ющихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.
Воспитание	ОПК-6.	Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	<p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно- оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики</p>

			<p>для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.</p>
--	--	--	---

Развивающий	ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p> <p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц 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 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет*.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	72	72
Учебные занятия лекционного типа	16	16
Практические занятия	32	32
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	24	24
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	72	72
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	12	12
Учебные занятия лекционного типа	4	4
Практические занятия	8	8
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	128	128
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 1. Проблемы и задачи педагогики ФК, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере ФКиС	18	10	8	2	4	0	2
Тема 2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	18	10	8	2	2	0	4
<b>Раздел 2. Методы и педагогические системы</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1. Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	18	10	8	2	4	0	2
Тема 2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	18	8	10	2	4	0	4
<b>Раздел 3. Воспитательный процесс</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	8	4	4	2	2	0	0
Тема 2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	10	4	6	0	4	0	2
Тема 3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	10	4	6	2	2	0	2
Тема 4. Педагог как субъект педагогического процесса	8	4	4	0	2	0	2
<b>Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	18	10	8	2	4	0	2
Тема 2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	18	8	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						

*Заочной формы обучения*

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

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. Основы педагогики физической культуры и спорта</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1. Проблемы и задачи педагогики ФК, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере ФКиС	17	17	0	0	0	0	0
Тема 2 Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	17	15	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2. Методы и педагогические системы</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1 Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	14	12	2	0	2	0	0
Тема 2 Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	20	20	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. Воспитательный процесс</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1 Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	10	8	2	0	2	0	0
Тема 2 Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	8	8	0	0	0	0	0
Тема 3 Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	10	8	2	2	0	0	0
Тема 4. Педагог как субъект педагогического процесса	8	8	0	0	0	0	0
<b>Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	18	16	2	2	0	0	0
Тема 2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	18	16	2	0	2	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>128</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</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

#### Очная форма обучения



Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 3</b>							
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	20	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Методы и педагогические системы	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Воспитательный процесс	16	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	18	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>30</b>		<b>34</b>		<b>8</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>						

#### Заочная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля

Семестр 3							
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	32	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Методы и педагогические системы	32	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Воспитательный процесс	32	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	32	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>128</b>	<b>76</b>		<b>48</b>		<b>8</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>						

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

#### РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Тема 1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.**

**Цель:** раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке. Категории педагогики. Система педагогических наук. Общекультурное значение педагогики физической культуры. Профессиональная деятельность и личность педагога физической культуры. Общая и профессиональная культура педагога физической культуры. Дидактические основы педагогики физической культуры.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. История становления педагогики физической культуре и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.

**Тема 2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности**

**Цель:** познакомить с факторами социализации личности

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Закономерности развития человека. Общая характеристика развития. Условия и факторы развития человека. Влияние наследственности и среды. Возрастные особенности (развитие и воспитание). Гендерные особенности развития. Факторы, влияющие на развитие человека: внутренние и внешние. Направленное формирование личности в процессе образования в области физической культуры.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
2. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
3. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания: реферат**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Особенности воспитания современного человека.
2. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность.
3. Профессиональная компетентность педагога. Основные уровни и показатели.
4. Мотивация детей к занятиям физической культурой.
5. Активизация учебного процесса. Как сделать обучение интересным и доступным.
6. Педагогические принципы работы с одаренными детьми в системе воспитания и обучения.
7. Дистанционное обучение в вузе.
8. Использование компьютера в учебно-воспитательном процессе.
9. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
10. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.
11. Влияние наследственности и среды.
12. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
13. Классификация методологических подходов в педагогике.
14. Методы педагогических исследований.
15. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.

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

### **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ**

#### **Тема 1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта**

**Цель:** познакомить с методами педагогического исследования

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.

#### **Тема 2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения**

**Цель:** познакомить с методами и формами обучения в соответствии с педагогическим процессом

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Педагогический процесс как функционирующая педагогическая система. Этапы педагогического процесса. Педагогические инновации. Педагогические технологии реализации процесса обучения.

В состав любой педагогической системы входят компоненты: педагог, учащийся, содержание образования, формы организации педагогического процесса, методы (обучения и воспитания), средства педагогического процесса, цель и результат. Составляющие, педагогического процесса: взаимосвязанные между собой обучение и воспитание.

Классификация методов обучения. Функции методов: презентативная, корректирующая. Выбор методов в зависимости от учебной цели. Методы, типы и приемы обучения. Типы и структуры уроков. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Составить педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
2. Провести анализ урока по физическому воспитанию.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания: реферат**

Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
2. Основные положения педагогики А.С. Макаренко.
3. Мария Монтессори и ее система.
4. «Трудные» подростки и неформальные группы общения.
5. Методы обучения. Классификация методов активного обучения.
6. Кодекс тренера.
7. Кодекс педагога.
8. Кодекс учителя физической культуры.
9. Спортивный кодекс.
10. Кодекс спортивного судьи.
11. Педагогический анализ урока.
12. Тестирование в педагогике.
13. Методы исследования.
14. Классификация методов обучения.
15. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

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

## **РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**

**Тема 1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.**

**Цель:** познакомить с принципами, методами и формами воспитания

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Воспитательный процесс и как он происходит. Структура воспитательного процесса. Цели и задачи, условия и факторы воспитания. Методы, типы и приемы воспитания. Содержание процесса воспитания. Самовоспитание. Характерные особенности воспитания, его основные функции. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании. Особенности воспитания обучаемых различных возрастных групп. Особенности подросткового возраста. Учет индивидуальных особенностей.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.

3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.

## **Тема 2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания**

**Цель:** рассмотреть спортивный коллектив как объект и субъект воспитания

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Современные технологии воспитания. Классификация технологий. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность. Развитие личности зависит от развития коллектива, структуры деловых и межличностных отношений. Активность воспитанников, уровень их физического и умственного развития имеет обратную силу действия. Первые теории о коллективе (Щацкий, Крупская, Макаренко). Теория коллектива, признаки коллектива (А. Макаренко). Семейное воспитание. Технология свободного воспитания. Западные модели.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Принципы организации детского спортивного коллектива.
2. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
3. Особенности планирования и контроля в физической культуре.

## **Тема 3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию**

**Цель:** познакомить студентов с воспитательным процессом учащихся

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Личность учащегося в педагогическом процессе. Образовательная система и развитие личности. Социальная зрелость личности. Мотивация обучаемых. Потребности и стимулы.

Виды самосовершенствования: нравственное; интеллектуальное; физическое. Этапы формирования стремления к самосовершенствованию. Уровни самооценки. Возрастные особенности формирования стремления к самосовершенствованию. Факторы, от которых зависит адекватность самооценки. Этапы и методы самовоспитания. Приемы самовоспитания. Разработка программы и личных правил самовоспитания. Типичные ошибки самовоспитания.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.

## **Тема 4. Педагог как субъект педагогического процесса**

**Цель:** познакомить студентов с профессиональными компетенциями, которыми должен обладать педагог по физической культуре

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Сущность и структура педагогической деятельности. Педагогическое общение. Стили педагогического руководства. Понятие «педагогическое мастерство». Объективные и субъективные стороны педагогического мастерства. Психолого-педагогические принципы построения авторитета тренера. Профессионализм личности тренера. Результативность педагогической деятельности. Индивидуально-психологические факторы педагогического профессионализма. Профессиональное самосознание тренера.

Структура и уровни педагогических способностей. Педагогические и другие специальные способности. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды: специально-педагогическая, методическая, социально-педагогическая, дифференциально-психологическая, аутопсихологическая. Педагогическая интуиция и предвидение. Творческий характер педагогической деятельности.

Организаторская деятельность тренера, ее компоненты: целевой, стимулирующе-мотивационный, содержательный, контрольно-регулирующий, оценочно-результативный.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.

2. Структура и уровни педагогических способностей.
3. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

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

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

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:

1. Особенности воспитания мальчиков и девочек в семье.
2. Понятие «дидактика» и ее основы.
3. Понятия «одаренность» и «гениальность».
4. Гендерные особенности развития и их учет в педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
5. Игра как ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.
6. Социальное воспитание в процессе становления личности.
7. Типологические характеристики личности студента и преподавателя.
8. Системы образования в России.
9. Зарождение и развитие педагогической науки в России.
10. Педагогика в системе знаний о человеке.
11. Использование компьютерных технологий в процессе воспитания и обучения современной молодежи.
12. Умственное, эстетическое, физическое воспитание.
13. Закономерности, принципы и средства воспитания.
14. Общие методы воспитания.
15. Нравственное и трудовое воспитание.

#### **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – тестирование**

### **РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

#### **Тема 1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом**

**Цель:** ознакомить студентов со спецификой коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом

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

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные спортивные цели, общеколлективные. Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.

## **Тема 2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения**

**Цель:** познакомить со спецификой педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Андрагогическая деятельность в области ветеранского спорта, ее специфика и особенности. Физическая культура и спорт как альтернатива социально неблагоприятным факторам воздействия на молодое поколение: различие в менталитете, социальном статусе. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента. Модель эффективного педагогического взаимодействия с одаренными детьми в физкультурно-спортивной деятельности. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня (детские дома, интернаты, спецшколы). Особенности работы спортивного педагога в качестве персонального тренера.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
2. Сущность педагогических инноваций в спорте.
3. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
4. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

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

Примерный перечень тем рефератов к разделу 4

1. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
2. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности.
3. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.
4. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
5. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
6. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.
7. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.
8. Нормативные документы, отражающие содержание физкультурного образования.
9. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
10. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива.
11. Педагоги-новаторы в спорте.
12. Педагоги физической культуры - новаторы.
13. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.
14. Принципы организации детского спортивного коллектива.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – 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-5.	Способен воспитывать у занимающихся социально- значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	<p>ОПК-5.1. Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; -сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре и спорте; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ОПК-5.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно- нравственную сферу у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; -формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации</p>	Этап формирования умений



		<p>и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов в процессе занятий физической культурой и спортом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p>	
		<p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-6.</p>	<p>Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели фи-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>зического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>	
		<p>ОПК-6.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания,</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p>	
		<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		спортсменами; - использования приемов агитационно- пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	
ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.	Этап формирования знаний
		ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.	Этап формирования умений
		ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здо-	Этап формирования навыков и получения опыта

		ровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц 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
ОПК-5; ОПК-6; ПК-5	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10) баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: (8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: (0-6) баллов.

ОПК-5; ОПК-6; ПК-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> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
ОПК-5; ОПК-6; ПК-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: (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. Педагогика как наука и как искусство.
2. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании.
3. Важнейшие направления педагогической мысли на современном этапе общественного развития.
4. Сущность деятельности педагога ФК.
5. Функции спортивного тренера.
6. Особенности отечественной системы ФК и С.
7. В чем сущность влияния наследуемых факторов на развитие человека?
8. В чем сущность влияния социальных факторов на развитие человека?
9. Суть и особенности возрастной периодизации в занятиях физической культурой.
10. Структура личности.
11. Структура темперамента.

12. Назовите основные методы исследования в педагогике ФК.
13. Особенности применения методов тестирования в педагогике ФК.
14. Взаимоотношение количественных и качественных методов исследования в педагогике ФК.
15. Классификация методов исследования в педагогике.
16. Особенности образовательных стандартов нового поколения.
17. Особенности структуры и системы профессионального образования в области физической культуры и спорта.
18. Преемственность профессиональных образовательных программ – современная реальность.
19. Современные подходы к качеству образования
20. Характеристика педагогических инноваций в области физического воспитания и обучения человека.
21. Сущность проектировочной деятельности учителя физической культуры.
22. Контроль как один из ведущих видов деятельности учителя ФК.
23. Воспитание, образование, обучение в процессе физического воспитания.
24. Основные категории педагогики: воспитание, образование, обучение.
25. Характерные особенности процесса обучения в физкультурной и спортивной деятельности.
26. Основные задачи и функции физической культуры.
27. Представьте процесс обучения в виде функционирующей дидактической системы.
28. Виды педагогических систем.
29. В чем отличие педагогической системы от системы воспитания?
30. Особенности процесса обучения в физическом воспитании и спорте.
31. Законы и закономерности обучения.
32. Влияние форм организации занятий на мотивацию учащихся к занятиям ФК.
33. Применение неурочных форм в физическом воспитании и спорте.
34. Особенности домашних заданий (самостоятельной работы) в физическом воспитании.
35. Что такое физическое воспитание и в чем его сущность.
36. Показатели воспитанности для физической культуры.
37. Главные стадии процесса воспитания.
38. Задачи и цели воспитания в физической культуре
39. Воспитательный процесс и его особенности в ФКиС.
40. Сущность личностного подхода в воспитании.
41. Методы формирования сознания.
42. Охарактеризуйте технологию свободного воспитания.
43. Отличия свободного воспитания от принудительного.
44. Особенности воспитания личности в коллективе.
45. Стили управления коллективом
46. Коллектив как фактор самосовершенствования личности.
47. Средства и методы формирования стремления к самосовершенствованию личности.
48. От чего зависит самооценка личности?
49. Уровни профессионализма личности
50. Творческий потенциал и профессионализм личности спортивного тренера.
51. Место педагогического общения в структуре педагогической деятельности спортивного тренера.

Аналитический блок заданий:

Задание 1. Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия

Задание 2. Продиагностируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В. Прохоровой

Задание 3. Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую оценку ее учебно-воспитательного потенциала.

Задание 4. Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации/направленности).

Задание 5. Составьте логико-структурную схему «Современные тенденции в развитии педагогических процессов в сфере физической культуре и спорта»

Задание 6. Составьте логико-структурную схему «Методы педагогического процесса»

Задание 7. Подберите комплекс диагностических методик по выявлению профессионально-педагогической компетентности.

Задание 8. Выявите уровень собственной компетентности, оформите карту обследования.

Задание 9. Составьте план самообразования.

#### **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. 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: <https://urait.ru/bcode/454923>

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

1. 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>

2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453727>



3. Пигарева, Я.В. Базовый курс инструктора детского фитнеса : учебно-методическое пособие / Я.В. Пигарева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 183 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495075> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-2804-1. – DOI 10.23681/495075. – 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> 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> 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> 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> 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> 100% доступ

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и прак-

тических 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) 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 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

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

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (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 «Педагогика физической культуры и спорта» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» 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 «Педагогика физической культуры и спорта» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Педагогика 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 «Педагогика физической культуры и спорта» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие 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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 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 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/  
«24» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА***

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

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

***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Квалификация**  
***Бакалавр***

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

Москва 2019



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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

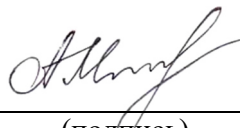
Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: старший преподаватель М.В. Некрасова  
Руководитель основной профессиональной образовательной программы к.п.н., доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации



А.В. Корнев

(подпись)

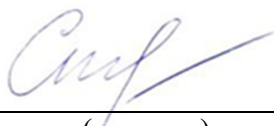
Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта  
Протокол № 09 от 08 мая 2019 года  
Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта,  
д-р пед. наук, доцент



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



Е.Д. Бакулина

(подпись)

Согласовано  
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>4</b>
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 образовательной программы.....	4
<b>РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>7</b>
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
<b>РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	<b>9</b>
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	10
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю) .....	10
<b>РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b> .....	<b>11</b>
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 .....	21
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	22
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	24
<b>РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>26</b>
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....	27
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	27
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	27
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	29
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	29
5.6 Образовательные технологии.....	31
<b>ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ</b> .....	<b>32</b>

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины формирование системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. Сформировать у студентов целостное представление о психологических особенностях человека как факторах успешности его деятельности
2. Изучение закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и спортивных соревнований.
3. Изучение основных методов диагностики и коррекции, используемых в физической культуре и спорте.
4. Освоение навыков психологического сопровождения физической культуры и спорта.
5. Формирование умений диагностировать уровень своей психологической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «**Психология физической культуры и спорта**» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной, заочной форм обучения.

Изучение учебной дисциплины «**Психология физической культуры и спорта**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Методы и методики педагогических и психологических исследований физкультурно-спортивной деятельности», «Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья»

## 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 общепрофессиональных и профессиональных компетенций: ОПК-7; ПК-5 в соответствии с основной образовательной программой по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
-----------------------	-----------------	--------------------------	--

Развитие	ОПК-7.	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p> <p>ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;</p> <p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>
Развивающий	ПК-5.	Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, чувствительных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p> <p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов,</p>

			содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц 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 3 семестре, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	72	72
Учебные занятия лекционного типа	16	16
Практические занятия	32	32
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	24	24
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	45	45
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	12	12
Учебные занятия лекционного типа	4	4
Практические занятия	8	8
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	123	123
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1. Перцептивно-мнемические процессы психики	10	6	4	0	2	0	2
Тема 2. Мышление, воображение, речь	12	4	8	2	2	0	4
<b>Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1. Психические свойства и состояния личности	14	6	8	2	4	0	2
Тема 2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	16	6	10	2	4	0	4
<b>Раздел 3. Психология физической культуры и спорта</b>	<b>35</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	8	2	6	2	4	0	0
Тема 2. Психологические основы обучения	10	4	6	2	2	0	2
Тема 3. Психологические основы воспитания	8	2	6	0	4	0	2
Тема 4. Психологические основы обучения двигательным действиям. Развитие психики в процессе физического воспитания	9	3	6	2	2	0	2
<b>Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	14	6	8	2	4	0	2
Тема 2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования	16	6	10	2	4	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>27</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1. Перцептивно-мнемические процессы психики	17	17	0	0	0	0	0
Тема 2. Мышление, воображение, речь	12	10	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1. Психические свойства и состояния личности	14	12	2	0	2	0	0
Тема 2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	20	20	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. Психология физической культуры и спорта</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	10	8	2	0	2	0	0
Тема 2. Психологические основы обучения	8	8	0	0	0	0	0
Тема 3. Психологические основы воспитания	10	8	2	2	0	0	0
Тема 4. Психологические основы обучения двигательным действиям. Развитие психики в процессе физического воспитания	8	8	0	0	0	0	0
<b>Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	18	16	2	2	0	0	0
Тема 2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования	18	16	2	0	2	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>123</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Экзамен</b>						

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



### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### Очная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 3</b>							
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	10	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	11	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	12	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>45</b>	<b>17</b>		<b>22</b>		<b>8</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>						

#### Заочная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль
--------------	-------	--

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 3</b>							
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	27	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	32	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	32	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	32	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем, часов</b>	<b>123</b>	<b>70</b>		<b>45</b>		<b>8</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>						

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

#### РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

##### Тема 1. Перцептивно-мнемические процессы психики

**Цель:** сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования перцептивно-мнемических познавательных процессов психики

##### Перечень изучаемых элементов содержания.

Особенности внутренней картины мира и механизм ее построения: отражение или моделирование реальности. Психическая познавательная активность человека и моделирование мира. Содержание и структура познавательной сферы человеческой психики. Познание и моделирование реальности. Основные способы моделирования мира человеком. Концепция ориентировочной деятельности человека. Характеристика ориентировочной основы деятельности, обучения и поведения человека.

Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности. Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности.

Общее представление о внимании. Место внимания в структуре познавательной деятельности. Внимание как функция внутреннего контроля. Внимание и сознание. Произвольное и произвольное внимание. Основные свойства внимания и способы их оценки. Методы активизации внимания. Роль внимания в различных видах деятельности

Мнемические функции и свойства. Гипотезы о психологических механизмах памяти. Психологические теории памяти. Виды памяти. Связь памяти с другими психическими процессами. Память и научение. Овладение процессами памяти. Развитие памяти. Условия и приемы эффективного запоминания. Влияние различных условий деятельности на мнемические процессы.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. В чем заключается специфика сенсорики как механизма психического отражения?
2. В чем проявляется различие в подходе к пороговой проблеме в классической и современной психофизике?
3. Чем перцептивный образ отличается от сенсорного?
4. В чем проявляется и чем объясняется предметность восприятия?
5. Что позволяет человеку адаптироваться к условиям искажения сетчаточных изображений? Наблюдается ли перцептивная адаптация у животных?
6. Работой каких механизмов объясняется константность восприятия размера в различных теориях восприятия?
7. Как иллюзии восприятия интерпретируются в гештальт-теории?
8. Как связаны внимание и мотивация субъекта?
9. Как модели внимания трактуются в рамках деятельностного подхода?
10. Как связаны память и восприятие?

## **Тема 2. Мышление, воображение, речь**

**Цель:** сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования познавательных процессов психики: мышления, воображения, речи.

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

Внутренняя переработка информации; абстрактное моделирование. Познание скрытых от наблюдения свойств и закономерностей. Воссоздание прошлого и прогнозирование будущего. Восполнение пробелов в познании. Основные теории мышления. Разновидности мыслительных процессов. Мышление теоретическое и практическое. Концепция практического интеллекта Б.М.Теплова. Методы решения мыслительных задач. Культура человеческого мышления. Естественный и искусственный интеллект. Особенности мышления человека при выполнении различных видов деятельности.

Проблема речевой деятельности. Функции речи. Речь как средство познания. Внутренняя и внешняя речь. Восприятие и понимание речи. Вклад Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, Н.И. Жинкина и других отечественных психологов в познание психологических механизмов речи. Понятие о психолингвистике, психосемантике и нейролингвистическом программировании. Речь человека в различных видах деятельности. Значение речи для профессиональной деятельности психолога.

Представление как результат прошлого процесса восприятия. Представление и память. Понятие воображения. Место воображения в системе познавательных функций человека. Воображение и образное мышление. Разновидности воображения. Воображение и твор-

чество. Роль воображения в практической деятельности психолога. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания:** реферат

*Примерные темы для реферата*

1. Как соотносится характер теоретической модели мышления и метод его исследования?
2. Какова роль неосознаваемых компонентов в процессе решения задачи?
3. Что позволяет считать значение единицей речевого мышления?
4. Какими методами изучаются категориальные структуры?
5. Виды и механизмы воображения?
6. Развитие мышления и речи в онтогенезе
7. Мышление гетерогенно или иерархично?
8. Теории мышления и методы изучения мыслительных процессов.
9. Уровневые модели интеллекта
10. Особенности развития речи в онтогенезе.
11. Проблема единиц анализа речи
12. Что мы ощущаем, когда что-то ощущаем? - соответствие сенсорного образа стимулу.
13. Восприятие цвета - от сенсорики к личности.
14. Почему мы видим мир, а не сенсорные впечатления?
15. Законы восприятия и законы художественного образа.
16. Модели внимания: что и как регулирует внимание?
17. Как характер теоретической модели памяти влияет на методы ее экспериментального изучения?

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

## РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА, СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ И МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА

### **Тема 1. Психические свойства и состояния личности**

**Цель:** сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования индивидуально-типологических свойств личности, ее психических состояниях.

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

Психология и психофизиология темперамента. Темперамент как совокупность психодинамических свойств человека. История изучения темперамента: вклад Гиппократ, Галена, И.Канта, И.П. Павлова и др. Концепция темперамента В.С. Мерлина и Я.Стреляу. Значение исследований Б.М.Теплова, В.Д. Небылицина для познания темперамента. Обобщение данных о темпераменте в работах В.Русалова. Методы психодиагностики темперамента. Влияние темперамента психолога на особенности выполнения задач психопрофилактики и психокоррекции.

Двойственность понятия способностей. Способности как пластичность и развиваемость личности. Способности как деятельностный потенциал личности. Разновидности способностей и критерии их классификации. Соотношение интеллекта и способностей. Проблема методов практического раскрытия способностей. Значение теории способностей в профессиологии. Теории способностей. Методы диагностики способностей (Д. Векслер, Р. Амтхауэр, Г. Айзенк и др.). Способности к профессиональной психологической деятельности.

История изучения проблемы характера. Характер человека как основа его стабильности, энергии и индивидуальности. Структура характера. Типы характеров. Э.Фромм о социальных характерах. Методы изучения и оценки характера. Акцентуации характера. Понятие акцентуации личности и характера. Концепция К. Леонгарда. Концепция А.Е. Личко. Типы и

разновидности акцентуаций: гипертимность, циклоидность, лабильность, сензитивность, шизоидность, истероидность и др. Психодиагностика акцентуаций. Проявление акцентуаций в условиях профессиональной психологической деятельности.

История изучения психических состояний. Место состояний в системе психических явлений, их соотношение с процессами и свойствами. Факторы, динамизирующие и стабилизирующие психические состояния людей. Психологическая характеристика основных состояний. Критерии их классификации. Структура психического состояния. Проблема центрального звена в структуре психического состояния. Теории психических состояний. Вклад Н.Д. Левитова в познание психических состояний. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?
7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?

#### **Тема 2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности**

**Цель:** сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности

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

Особенности эмоциональной сферы человеческой психики. Понятие об эмоциях и чувствах. Структура эмоционального процесса. Эмоциональные факторы среды. Компоненты эмоции. Эмоциональные действия и отреагирование эмоций. Разновидности эмоций. Критерии их классификации. Основные теории эмоций. Физиологические, психологические и социально-психологические концепции. Теория дифференциальных эмоций К.Изарда; когнитивная теория эмоций Шехтера. Информационная теория эмоций (П.В.Симонов, К.Прибрам и др). Исследование эмоций П.М. Якобсоном, В.К. Вилюнасом, Я. Рейковским и другими отечественными и зарубежными авторами. Эмоции и профессиональная деятельность психолога. Соотношение эмоций и чувств. Специфика чувств человека и их отличие от эмоций. Классификация человеческих чувств. Свойства чувств. Характеристика отдельных чувств. Диагностика чувственной сферы человека.

Особенности волевой регуляции психической активности. Волевое усилие и волевое действие. Произвольные психические функции и воля. Волевые процессы и свойства личности. Воля и эмоции человека. Воля и интеллект человека. Воля и мотивация. Основные теории воли. Исследование психологии воли В.И. Селивановым, В.А. Иванниковым и другими психологами. Проявление волевых качеств личности в различных условиях профессиональной деятельности.

Классификация потребностей. Первичные и вторичные потребности. Потребности и другие мотивационные факторы. Функции потребностей в психической активности человека. Динамика потребностей. Основные теории. Концепция потребностей А.Маслоу. Потребности в понимании Х.Мюррея. Потребности в структуре деятельности человека. Потребности человека и профессиональный выбор.

Мотивы активности людей. Ценности, интересы, нормы как мотивационные образования. Мотивационные процессы и личностные структуры. Типы мотивации. Вклад отечественной психологии в познание мотивации человека. Взгляды С.Л.Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, В.С.Мерлина и других психологов. Подход В.К. Вилюнаса к психологическим механизмам мотивации.

Динамическая теория мотивации К.Левина. Концепция мотивации достижения (Дж. Аткинсон). Новейшие психологические теории мотивации. Анализ проблемы мотивации Х. Хекхаузенем. Проблема динамики мотивов профессиональной деятельности психолога.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
2. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?
3. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
4. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
5. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?
6. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
7. В чем отличие волевого действия от произвольного?

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** реферат

*Примерные темы для реферата*

1. Критерии классификации психических состояний.
2. Теории психических состояний. Вклад Н.Д. Левитова в познание психических состояний.
3. Характеристика эмоциональных состояний субъекта (тревога, фрустрация, аффект, гнев, агрессия).
4. Волевые и интеллектуальные состояния субъекта – общее и особенное.
5. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.
6. В.Н. Дружинин о креативности.
7. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина
8. «Периферическая» теория У. Джемса-Г. Ланге
9. Психоаналитические концепции эмоций
10. Фрустрационные теории эмоций
11. Когнитивные теории эмоций и личности
12. Теория эмоций Р. Плучика
13. Теория дифференциальных эмоций (Кэрол Изард)
14. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина
15. Информационная теория П.В. Симонова
16. Теория эмоций С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева
17. Понятие о воле. Теории воли
18. Проблема волевых состояний и безвольного поведения
19. Волевые качества личности
20. Развитие воли у человека

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – тестирование**

**РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Тема 1 Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)**

**Цель:** познакомить студентов с психологической характеристикой физической культуры

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей

психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.

Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.

**Тема 2. Психологические основы обучения**

**Цель:** рассмотреть психологические основы обучения

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Концепции обучения и их психологические основания. Соотношение обучения и воспитания. Проблемы дифференциации и индивидуализации обучения.

Учение как разновидность деятельности. Многосторонность определения учения. Основные теории учения в отечественной психологии. Личностно-деятельный подход с позиций ученика и учителя. Оптимизация образовательного процесса с позиции личностно-деятельностного подхода.

Концепция учебной деятельности. Структура учебной деятельности. Понятие учебной задачи, учебной ситуации, контроля и самоконтроля. Четыре стадии проявления самоконтроля П.П. Блонского. Возрастные и индивидуально-психологические особенности формирования учебной деятельности. Особенности учебной деятельности. Определение структуры учебной деятельности. Характеристика компонентов учебной деятельности. Учебные действия. Особенности формирования учебных действий. Возрастные особенности формирования учебной деятельности.

Мотивация как психологическая категория. Учебная мотивация. Формирование и изучение учебной мотивации. Классификация учебных мотивов.

Теории учебной деятельности: Д. Эльконин, В. Давыдов, П. Гальперин, Матюшкин. Методы и приемы обучения. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
2. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
3. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК

**Тема 3. Психологические основы воспитания**

**Цель:** рассмотреть психологические основы обучения и воспитания

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Общее понятие о воспитании, его отличие от обучения. Основные теории воспитания. Средства и методы воспитания. Принципы воспитания. Основные теории и подходы к воспитанию. Институты воспитания. Показатели и критерии воспитанности школьников.

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые" и "осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Психологическая характеристика физического воспитания.
2. Структура двигательной деятельности
3. Психологические основы формирования двигательного навыка.

#### **Тема 4. Психологические основы обучения двигательным действиям**

**Цель:** рассмотреть психологические основы обучения двигательным действиям

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

Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями.

Психологические основы формирования двигательного навыка. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.

Теория поэтапного формирования умственных действий в применении к процессу овладения двигательными действиями.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
2. Как человек распознает звуки?
3. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
4. Как осуществляется сознательный контроль движений?

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

**Форма практического задания: реферат**

Примерный перечень тем рефератов

1. Особенности психологической подготовки в спорте.
2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
4. Психологические особенности спортивного соревнования.
5. Психологические особенности развития двигательных навыков.
6. Специализированные восприятия в спорте.
7. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
8. Психология здорового образа жизни.
9. Психологические основы тактической подготовки.
10. Психологическая характеристика физического воспитания.
11. Структура двигательной деятельности
12. Психологические основы формирования двигательного навыка.
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – тестирование**

### **РАЗДЕЛ 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

**Тема 1. Психологическая характеристика деятельности и личность учителя физической культуры**



**Цель:** изучить психологическую характеристику деятельности и личности педагога по физической культуре

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя.

Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Условия деятельности учителя ФК.
2. Профилактика профессионального выгорания.
3. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания

**Тема 2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Психология спортивного соревнования**

**Цель:** рассмотреть психологические особенности учебно-тренировочной деятельности; изучить психологию спортивного соревнования.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки. Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования. Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности. Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
2. Диагностика психического перенапряжения.
4. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
5. Основные методы воздействия на спортсмена.
6. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
7. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
8. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов

1. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
2. Педагогическое общение.
3. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
4. Психология малых групп.
5. Лидерство в спорте.

6. Психическая работоспособность.
7. Приемы регуляции психических состояний.
8. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
9. Психическая надежность в спорте.
10. Типологические особенности учащихся и их учёт в физкультурном образовании.
11. Формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.
12. Формирование потребности в регулярных самостоятельных занятиях ФК и С.
13. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
14. Психологические основы самовоспитания.
15. Основные методы воздействия на спортсмена.
16. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
17. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
18. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
19. Психологическая подготовка спортсмена.
20. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).
21. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.
22. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.
23. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.
24. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении в учебно-тренировочной деятельности

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – 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**

<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-7.	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	Этап формирования знаний

		<p>ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ПК-5.</p>	<p>Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
		<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое,</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.	
		ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-7; ПК-5	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10) баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:

			<p>(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:</p> <p>(6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:</p> <p>(0-6) баллов.</p>
ОПК-7; ПК-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:</p> <p>(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:</p> <p>(8-9) баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению:</p> <p>(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:</p> <p>[0-6] баллов.</p>
ОПК-7; ПК-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:</p> <p>(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:</p> <p>[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. Общее представление о психологии как о науке.
2. Характеристика ощущения как психического процесса. Классификации и свойства ощущений
3. Понятие о восприятии: характеристика, особенности. Виды восприятия.
4. Восприятие пространства, движения и времени
5. Особенности внимания как психического процесса. Внимание и деятельность
6. Виды внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное.
7. Свойства внимания.
8. Общее представление о памяти. Виды памяти: память образная, словесно-логическая, эмоциональная и двигательная.
9. Запоминание и воспроизведение как процессы памяти. Мнемические приемы.
10. Общее понятие о мышлении: сущность, особенности. Формы мышления.
11. Мыслительные операции.
12. Виды мышления
13. Воображение: характеристика, особенности. Виды воображения. Механизмы воображения.
14. Эмоции: определение; Функции эмоций. Виды эмоциональных явлений.
15. Эмоциональные состояния: настроение, стресс, аффект, фрустрация, горе.
16. Понятие о способностях: основные подходы к определению способностей. Природные предпосылки способностей
17. Виды способностей. Структура способностей
18. Проблема мотивации в психологии.
19. Функции мотивов. Виды мотивов
20. Понятие воли, ее функции. Волевое действие.
21. Темперамент и характер: взаимовлияние. Характер и личность
22. Типы темперамента.
23. Понятие характера. Формирование характера.
24. Акцентуация характера: понятие, типологии
25. Психологические особенности физической подготовки спортсмена.
26. Мотивы занятий физической культурой и спортом.
27. Основные средства психологической подготовки спортсмена.
28. Психологический климат в спортивном коллективе. Диагностика межличностных отношений.
29. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
30. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
31. Общие и специальные способности как основные свойства личности учащихся. Понятие о спортивных способностях.
32. Психологическая подготовка спортсмена.
33. Развитие познавательных процессов (ощущение, восприятие, мышление) на занятиях физической культурой и спортом.
34. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).
35. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.
36. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.
37. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.
38. Сравнительная характеристика деятельности в физическом воспитании и спорте.
39. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении.
40. Двигательные умения и навыки. Этапы формирования двигательного навыка.
41. Особенности внимания учащихся на уроках физической культуры.

42. Этапы обучения двигательным навыкам.
43. Личностно-деятельностный подход как основа организации образовательного процесса.
44. Психологические основы обучения. Модели школьного обучения.
45. Учебная деятельность, ее структура. Учебная задача и учебные действия.
46. Понятие контроля и самоконтроля. Стадии проявления самоконтроля (П.П. Блонский).
47. Мотивы учебной деятельности, их классификация.
48. Функции учебных мотивов.
49. Понятие воспитания. Взаимосвязь процессов воспитания и обучения.
50. Основные теории воспитания.
51. Средства и методы воспитания.
52. Педагогическое общение, его структура и функции.
53. Стили педагогического общения.
54. Барьеры педагогического общения.

Аналитический блок заданий:

**Задание 1. Определите, какие виды психических явлений (процессы, свойства и состояния) проявляются в следующих ситуациях:**

- а) Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.
- б) Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.
- в) Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.
- г) Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в поход.
- д) Официант перечисляет посетителю все наименования имеющихся в ассортименте вин.

**Задание 2.** Из приведенных примеров выберите те, в которых описываются проявления ощущений, и дайте обоснование своего ответа:

- а) в детском саду детям предъявляют несколько пробирок одинаковой формы с растворами разных цветов. Затем показывают раствор синего цвета и просят найти такой же;
- б) учащиеся сосредоточенно выполняют контрольную работу. Неожиданно за окном раздались очень громкие и резкие сигналы автомобиля. Многие перестали писать;
- в) в детском саду проводится игра лото. На карточках изображено десять предметов. Дети должны отыскать у себя на карточке показанное изображение какого-либо предмета;
- г) учитель предлагает учащимся 1 класса сравнить две величины: 5 и 3. Ученик отвечает: «5 не равно 3. 5 больше 3 на 2; 3 меньше 5 на 2».

**Задание 3.** Какая закономерность ощущений проявляется в каждом примере?

- а) длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться;
- б) после слабого (близкого к пороговому) раздражения глаза одним цветом, чувствительность глаза к другому, дополнительному, цвету оказывалась в течение долгого времени повышенной;
- в) под воздействием вкуса сахара снижается цветовая чувствительность к оранжево-красным лучам;
- г) Под влиянием некоторых запахов (гераниола, бергамотового масла) наблюдается обострение слуховой чувствительности.

**Задание 4.** Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?

1. Учитель показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним.
2. Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча.
3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша.
4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт советы и оценивает правильность выполнения.
5. Спортсмен выбегает со старта после выстрела стартового пистолета.

**Задание 5.** Прочитать два отрывка и ответить на вопросы: «В каком отрывке описаны движения? В каком – действия? Дайте качественную характеристику и движений, и действий. Используя предложенные отрывки, назовите общие и отличительные признаки движений и действий».

а) «Он (О.Ренуар) постоянно говорил о руках. По ним надо судить о новом знакомце: «Ты видел этого человека..., пока он открывал пачку сигарет? Несомненно, хам.... А та женщина, которая поправляла прядь волос движение указательного пальца... наверняка, славная особа».

б) «...В пекарном деле, очень нужны умелые руки пекаря. Основными орудиями труда при ручных операциях являются специальные лопата и нож. Люлька с полуфабрикатами ... приближается к пекарю. Он кладет лопату на стол, берет с люльки конвейера лист с заготовками, ловким движением опрокидывает его над лопатой, и все заготовки оказываются на лопате. Быстро и точно пекарь подрезает ножом будущие изделия, берет лопату за рукоятку и поворачивает к печи».

**Задание 6.** Опираясь на личный спортивный опыт, необходимо письменно ответить на вопросы, приводя конкретные факты.

1. Какие внешние условия деятельности обычно остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?

2. Возникают ли у вас мысли о качестве исполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?

3. Назовите опорные пункты, на которые вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.

4. Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?

5. Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.

6. В заключение работы дайте характеристику психологических особенностей двигательных навыков.

**Задание 7.** Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

1. Оценка и самооценка тренированности.

2. Овладение идеомоторной тренировкой.

3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.

4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.

5. Овладение приемами саморегуляции.

6. Воспитание волевых качеств спортсмена.

7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.

8. Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

**Задание 8.** *О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?*

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

**Задание 9.** *Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?*

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: „Я должен выиграть!“»

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90 % зависит от него самого.



Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10 % успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

3. Л.Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю — зритель здесь, в зале. Выступаю я для них — да, конечно. Выступаю я для себя — разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

**Задание 10.** *В чем состояла ошибка тренера?*

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским «Строителем» Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

**Задание 11.** *Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?*

1. Учитель показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним.
2. Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча.
3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша.
4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт советы и оценивает правильность выполнения.
5. Спортсмен выбегает со старта после выстрела стартового пистолета.

#### **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. Психология физической культуры : учебник : [12+] / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255> (дата обращения: 22.01.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-11-4. – Текст : электронный.

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450632>

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 96 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07625-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454683>

2. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453606>

## 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> 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> 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> 100% доступ
Единое окно	Информационная система предоставляет	<a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a>

доступа к образовательным ресурсам	свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	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> 100% доступ

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Психология 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 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) 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 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

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

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (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 «Психология физической культуры и спорта» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» 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 «Психология физической культуры и спорта» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Психология 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 «Психология физической культуры и спорта» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие 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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 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 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  
24 июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

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

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**  
**Квалификация**  
*Бакалавр*

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

Москва 2019

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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцент Корнев А.В., к.п.н., доцент Карпова Н.В.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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. Маляра

(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.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	10
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	11
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	12
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	13
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	15
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	17
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	23
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	24
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	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 .....	30
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	30
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 .....	35
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.....	39
5.6 Образовательные технологии .....	39
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	40

## **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 теории и организации адаптивной физической культуры для работы с лицами, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Задачи учебной дисциплины:

1. Изучение научно-практических основ дисциплины;
2. Формирование понятийного аппарата («физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «адаптивный спорт» и т.п.);
3. Изучение закономерностей обучения двигательным действиям и развития физических способностей в АФК;
4. Освоение методов педагогического и врачебно-медицинского контроля за занимающимися АФК и адаптивным спортом.

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

Учебная дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта» «Анатомия и морфология человека».

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

- «Физическая реабилитация»;
- «Адаптивный спорт»;
- «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»;
- «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-3; ОПК-7; ПК-5 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	<p>ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
			<p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития</p>

		<p>занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования</p>
--	--	---

			<p>аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
Развитие	ОПК-7.	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p> <p>ОПК-7.2. Умеет: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом</p>

			<p>сенситивных периодов развития их функций;</p> <p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>
Развивающий	ПК-5.	<p>Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ</p>



			<p>развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p>
			<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p>
			<p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями</p>

		здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного физического воспитания, характером типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц 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 2 и 3 семестре на очной форме и на 2 курсе заочной формы, составляет 5 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен *дифференцированный зачет*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2	3		

<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>106</b>	70	36		
Учебные занятия лекционного типа	24	16	8		
Практические занятия	48	32	16		
Лабораторные занятия					
Контактная работа в ЭИОС	34	22	12		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>74</b>	38	36		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>		зачет	диф зач		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	108	72		

### 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>18</b>	12	6		
Учебные занятия лекционного типа	6	4	2		
Практические занятия	12	8	4		
Лабораторные занятия					
Контактная работа в ЭИОС	0	0	0		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>154</b>	92	62		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>8</b>	Зачет 4	Диф зач 4		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>180</b>	108	72		

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		
	Всего	Самостоятельная	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками

			<b>Всего</b>	<b>Лекционные занятия</b>	<b>Семинарские/практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>Контактная работа в ЭИОС</b>
<b>Модуль 1 (семестр 2)</b>							
<b>Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		<b>8</b>
<b>Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>6</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>38</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>						
<b>Модуль 2 (семестр 3)</b>							
<b>Раздел 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>6</b>
<b>Раздел 5. Адаптивный спорт</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>6</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>74</b>	<b>106</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>34</b>

*Заочной формы обучения*

<b>Раздел, тема</b>	<b>Виды учебной работы, академических часов</b>	
	<b>Всего</b>	<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками</b>

			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Модуль 1 (семестр 3)							
Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности	34	28	6	2	4		0
Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре	34	28	6	2	4		0
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	60	12	4	8	0	0
Форма промежуточной аттестации	зачет						
Модуль 2 (семестр 4)							
Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры	34	32	2	2	0	0	0
Раздел 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.	36	34	2	0	2	0	0
Раздел 5. Адаптивный спорт	34	32	2	0	2	0	0
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	94	6	2	4		0
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	154	18	6	12	0	0

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

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

##### *Очной формы обучения*

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

	го	Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности</b>	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
<b>Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре</b>	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс- задание	2	Ситуационн ая задача
<b>Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры</b>	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Конспект по лечебном у массажу	2	Ответы на контрольны е вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.</b>	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Конспект по лечебном у массажу	2	Ответы на контрольны е вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 5. Адаптивный спорт</b>	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Конспект по лечебном у массажу	2	Ответы на контрольны е вопросы по тематике раздела

<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	74	20		44		10	
--	----	----	--	----	--	----	--

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1. Исторический аспект социализации инвалидов в общество средствами адаптивной двигательной деятельности</b>	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
<b>Раздел 2. Проведение занятий по адаптивной физической культуре</b>	28	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
<b>Раздел 3. Средства и методы адаптивной физической культуры</b>	32	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	10	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Раздел 4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической</b>	34	22	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное	10	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике

культуре.			ое изучение раздела в ЭИОС				раздела
<b>Раздел 5. Адаптивный спорт</b>	32	20	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельн ое изучение раздела в ЭИОС	10	Конспект по лечебном у массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>154</b>	<b>94</b>		<b>50</b>		<b>10</b>	

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

#### **РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СОЦИАЛИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ В ОБЩЕСТВО СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Цель: изучить исторические закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры*

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

1. Адаптивная физическая культура как социальное явление, ее структура и функции.
2. Понятие о системе адаптивной физической культуры и ее структуре.
3. Факторы, формы и условия функционирования системы адаптивной физической культуры в обществе.
4. Исторические аспекты становления и формирования отечественной системы адаптивной физической культуры. Типичные ее черты, общие принципы и направления функционирования.
5. Характеристика отдельных исследовательских подходов, применяемых в общей теории адаптивной физической культуры. Структура и логика научного исследования в общей теории адаптивной физической культуры и спорта.
6. Приоритетные научные направления в области адаптивной физической культуры.
7. Развитие адаптивного спорта в России и за рубежом.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Характеристика исторически сложившихся форм (компонентов) адаптивной физической культуры, их соотношения друг с другом и связь с основными сферами жизнедеятельности человека,
2. Специфические общекультурные и другие социальные функции физической культуры в обществе
3. Современные проблемы разработки структуры и функций физической культуры и методология их определения.
4. Структура и логика научного исследования в общей теории физической культуры.
5. Основные задачи развития физической культуры в современном обществе, предусмотренные в государственных программах на ближайшую перспективу.
6. Прогнозирование развития системы физической культуры в нашей стране и в мире.



## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания: реферат;** форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.

Перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Система организации спортивной деятельности в России.
3. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
5. Структура системы физической культуры и спорта в зарубежных странах.
6. Основные методы управления физической культурой и спортом в России.
7. Организации в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации и их основные функции.
8. Основные исторические этапы развития физкультурно-спортивного движения в России.
9. Структура государственных физкультурно-спортивных организаций и их функции.
10. Основные формы общественных физкультурно-спортивных организаций в различные этапы развития нашей страны.
11. Основные функции общественных физкультурно-спортивных организаций России в современное время.
12. Цели и задачи подготовки спортивных резервов в России на современном этапе.
13. Характеристика форм подготовки физкультурно-спортивных кадров в России.
14. Средства и методы подготовки физкультурно-спортивных кадров в России в настоящее время.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.**

## РАЗДЕЛ 2. ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Тема 2.1. Особенности организации занятий по адаптивному физическому воспитанию**

**Цель:** -изучить особенности организации занятий по адаптивному физическому воспитанию.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

1. Характеристика эволюционного подхода в исследовании феномена физической активности человека (В.К. Бальсевич).
2. Концепция физической активности человека. Учет индивидуальных морфофункциональных и возрастных особенностей, моторных способностей и личностных мотиваций в процессе физического воспитания.
3. Фундаментальные закономерности развития двигательного потенциала человека. Формирование спортивной генетики как области научного знания, характеристика ее научной проблематики
4. Проблемы планирования и построения тренировочного процесса в физкультурно-спортивной деятельности для лиц с отклонениями здоровья.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие тренировки в адаптивной физической культуре.
2. Проблемы подбора адекватных форм организации тренировки.
3. Периоды тренировочного цикла в адаптивной физической культуре и спорте.

4. Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки
5. Методы кондиционной тренировки
6. Основные требования кондиционной тренировки
5. Составить план тренировочных занятий по кондиционной тренировке на неделю по выбранному виду спорта.

## **Тема 2.2. Планирование и педагогический контроль в адаптивной физической культуре и спорте**

**Цель:** изучить планирование и педагогический контроль в адаптивной физической культуре и спорте.

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

Планирование в адаптивной физической культуре: понятие и виды. Требования к планированию в адаптивной физической культуре. Виды планирования - перспективное, этапное и оперативное. Характеристика основных документов планирования в адаптивной физической культуре. Основные предпосылки перспективного, этапного и краткосрочного планирования.

Педагогический контроль и учет в адаптивной физической культуре. Основные документы учета. Особенности текущего этапного и циклового педагогического контроля в адаптивной физической культуре. Медико-психологический контроль за занимающимися, осуществляемый внешними по отношению к педагогическому процессу организациями: государственной службой медико-социальной экспертизы, врачебно-физкультурными диспансерами и т.д.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Определение понятий «план», «планирование».
2. Виды планирования.
3. Методическая последовательность планирования.
4. Типы документов в планировании.
5. Виды педагогического контроля и их функции.
6. Методы контроля.
7. Требования к учету в адаптивной физической культуре.
8. Индивидуальная программа реабилитации инвалида.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** Интерактивное задание: подобрать по 5-7 игр, интегрирующих двигательную активность и деятельность, характерную для других учебных дисциплин:

- с элементами математических представлений,
- с речевой деятельностью,
- с информацией об окружающем мире,
- с представлениями о частях тела,
- о направлениях движения.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – защита интерактивного задания в виде доклада с электронной презентацией.**

## **РАЗДЕЛ 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Цель:** изучить проблемы практики организации адаптивного физического воспитания

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Характеристика системы специального образования в Российской Федерации. Формы организации АФВ в специальной (коррекционной) школе. АФВ в школе, техникуме и вузе. Организация АФВ в системе соцзащиты. Организация АФВ в системе здравоохранения. Направленность и требования к программам АФВ. Уровни развивающих и обучающих программ в АФВ. Индивидуализация программ в АФВ. Портрет специалиста по адаптивному физическому воспитанию.

Главная цель адаптивного физического воспитания. Задачи адаптивного физического воспитания.

Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре: Методы обучения двигательным действиям в адаптивной физической культуре и развития физических способностей. Комплексное применение методов адаптивной физической культуры. Общепедагогические и другие средства и методы в АФК.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положением, дозированная ходьба (терренкур).
2. Гидрореабилитация, механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплотечение, светолечение, самомассаж, вибрационный массаж, баролечение и др.).
3. Психосоматическая саморегуляция и аутогенная тренировка, аудиовизуальная стимуляция.
4. Методы формирования эмпатии, языковой компетентности, толерантности к неоднозначности, ролевой дисциплины, познавательных способностей.
5. Методы заданий на выполнение определенных ролей и функций (в частности, функций арбитра, члена судейской коллегии, тренера, организатора соревнований, эксперта при проведении спортивно-медицинской классификации, разработчика правил соревнований с гандикапом (форой) и др.).
6. Упражнения подражательно-исполнительного и творческого характера, этюды, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций (для совершенствования мимики, жестов, выразительности движений, пантомимики, чувства собственного достоинства, самоконтроля).
7. Методы сказкотерапии в адаптивном физическом воспитании.

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

**Форма практического задания:** реферат.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:

1. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения, речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др.
2. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения;
3. Средства коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики;
4. Средства коррекции расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени;
5. Средства коррекции дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия;
6. Средства коррекции быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др.
7. Коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов.

8. Компенсация утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

9. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

10. Обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.**

#### **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**Цель:** формирование знаний о развитии физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и принципах и способах обучения двигательным действиям.

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

Основные закономерности развития физических способностей (движение - ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности, этапность развития физических способностей, неравномерность и гетерохронность развития, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей).

Педагогические принципы развития физических способностей (принцип регулярности педагогических воздействий, принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта воздействий, принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий, принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся, принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей, принцип соразмерности в развитии способностей) и их особенности в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Методы развития физических способностей. Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости у инвалидов и лиц с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем. Приоритетная роль игрового метода в коррекции двигательных нарушений. Особенности формирования ориентировочной основы двигательного действия, сенсорно-перцептивного обучения и других этапов процесса его освоения у инвалидов различных нозологических групп (с сенсорными нарушениями, с поражениями опорно-двигательного аппарата, с отклонениями в интеллектуальном развитии и др.). Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Классификация тренажеров, применяемых для обучения физическим упражнениям в адаптивной физической культуре.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
2. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
4. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
5. Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом:
6. Этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения;

7. Этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия;
8. Этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок; этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий;
9. Этап совершенствования освоенного действия.
10. Две стратегические линии: 1) развития отстающих физических способностей («укрепления слабого звена»); 2) совершенствование наиболее сильных сторон моторики («навстречу природе»), их комплексное применение в адаптивной физической культуре.
11. Физическая нагрузка («внешняя» и «внутренняя» ее стороны, объем и интенсивность) и отдых - как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида.

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

**Форма практического задания:** реферат.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 4:

1. Сходства и различия процессов обучения двигательным действиям в различных видах адаптивной физической культуры (адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации и физической реабилитации).
2. Максимально возможное исключение ошибок из процесса освоения двигательных действий - главное требование к этому процессу в адаптивной физической культуре. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений».
3. Основные теоретические концепции «безошибочного» обучения: теория поэтапного формирования умственных, перцептивных, двигательных действий и понятий (П.Я. Гальперин).
4. Концепция формирования образа в системе психической регуляции деятельности (Н.Д. Завалова, Б.Ф. Ломов, В.А. Пономаренко).
5. Понятие «чистого» перцептивного обучения при освоении исполнительской деятельности (Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко).
6. Концепция «искусственная управляющая среда» (И.П. Ратов).
7. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом (СП.Евсеев).
8. Средства и методы обучения, развития и восстановления человека, основанные на принудительном воздействии на звенья его тела.
9. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся.
10. Традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результирующей отработки действия).
11. Структуры процесса формирования двигательных действий с заданным результатом: этап формирования ориентировочной основы двигательного действия и сенсорно-перцептивного обучения;
12. Этап формирования нервно-мышечных координации и мышечных ощущений; этап развития физических качеств и способностей, необходимых для осуществления действия;
13. Этап формирования умений и навыков самоконтроля, предупреждения и коррекции ошибок;
14. Этап перехода к самостоятельному выполнению двигательных действий;
15. Этап совершенствования освоенного действия.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.**

## РАЗДЕЛ 5. АДАПТИВНЫЙ СПОРТ

**Цель:** формирование знаний о системе адаптивного спорта для различных категорий инвалидов.

### Перечень изучаемых элементов содержания:

Понятие адаптивного спорта. Место адаптивного спорта в системе реабилитации. Цели и задачи спортивного движения инвалидов. Организация и управление адаптированным спортом.

Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом. Двигательные режимы. Спортивно-медицинская классификация инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Методы оценки двигательных возможностей.

Организация и структура параолимпийского движения. Параолимпийский комитет России. Устав Параолимпийского комитета. Спортивный клуб инвалидов. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА, глухих, с нарушениями зрения. Правила отбора и комплектования команд. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта. Параолимпийские игры. Программа для инвалидов с ПОДА. Программа «ИНОС» (параолимпийское движение умственно отсталых). Правила соревнований. Судейство. Сертификация судей. Возрастная классификация спортсменов. Спортивная классификация. Разряды и звания.

Цели, задачи и философия, принципы программы «S.O.». Подходы к тренерской работе. Сертификация тренеров. Виды спорта «S.O.». Классификация. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта. Игры «S.O.». Принципы и методы отбора спортсменов. Деление на дивизионы. Судейство. Программы адаптивного спорта «S.O.». Программа «Юнифайд спорт» (объединенный спорт). Программа «S.O.» «Моторная активность». Подготовка и функции волонтеров. Семейные программы. Структура местной программы «S.O.». Уровень соревнований. Физическая подготовка спортсменов «S.O.».

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Система адаптивного спорта в РФ.
2. Реабилитационное значение адаптивного спорта в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
  1. Методы оценки адекватности нагрузки. Физиологическая кривая нагрузки. 2. Критерии адекватности нагрузки в занятиях адаптивным спортом. Срочный тренировочный эффект. Отставленный эффект. Кумулятивный тренировочный эффект.
  3. Показания и противопоказания для занятий инвалидов спортом. Допустимые сроки начала занятий адаптивным спортом.
  4. Двигательные режимы.
    1. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА, глухих, с нарушениями зрения.
      1. Сертификация тренеров.
      2. Виды спорта «S.O.». Классификация. Официальные летние виды спорта. Официальные зимние виды спорта.
      3. Игры «S.O.». Принципы и методы отбора спортсменов. Деление на дивизионы. Судейство. Программы адаптивного спорта «S.O.».
        1. Официальные спортивные правила «S.O.».
        2. Организация тренировочного процесса.
        3. Судейство. Сертификация судей.
        4. Специфические аспекты соревновательной деятельности в «S.O.» программе.
          1. Клубные соревнования. Задачи и основные направления деятельности.
          2. Нормативные основы адаптивного спорта.
          3. Специфические аспекты соревновательной деятельности в адаптивном спорте.
          4. Виды спорта, рекомендуемые инвалидам различных групп.

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

## **Форма практического задания: реферат**

Перечень тем рефератов к разделу 5:

1. Понятие адаптивного спорта.
2. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.
3. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
4. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
5. Понятие тренировочного эффекта.
6. Двигательные режимы в адаптивном спорте.
7. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
10. Оценка состояния мышечной системы по МОТ.
11. Организация и структура параолимпийского движения.
12. Параолимпийский комитет России. Структуры и функции.
13. Спортивный клуб инвалидов.
14. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА.
15. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями зрения.
16. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями слуха.
17. Правила отбора и комплектования команд.
18. Правила соревнований в параолимпийской программе.
19. Организация Параолимпийских игр. Церемония открытия.
20. Организация Параолимпийских игр. Церемония закрытия. -
21. Программа «Иное».
22. Спортивная классификация для инвалидов.
23. Судейство в параолимпийской программе.
24. Программа «Special Olympics». Цели, задачи, философия и принципы.
25. Подход к тренерской работе.
26. Принципы и методы отбора спортсменов. Возрастная классификация.
27. Программа «Юнифайд спорт».
28. Программа «Моторная активность».
29. Общность и различия программы «Special Olympics» и параолимпийской программы.
30. Нормативные основы адаптивного спорта.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: форма рубежного контроля – защита реферата в виде доклада с электронной презентацией.**

## **РАЗДЕЛ 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-3.	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру	Этап формирования умений



		<p>для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	
		<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	
ОПК-7.	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	Этап формирования знаний
		ОПК-7.2. Умеет: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;	Этап формирования умений
		ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -	Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;</p>	
ПК-5.	<p>Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<p>ПК-5.1. Знает: методологию теории и методики адаптивной физической культуры; - основные идеи и принципы реализации программ развивающего обучения; - особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов; - требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения; - методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, индивидуального наставничества, повышения эффективности командного взаимодействия, профилактики эмоционального выгорания.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>ПК-5.2. Умеет: критически оценить достоинства и недостатки программ развивающего обучения; - выбирать и применять адекватные методы развития тех или иных физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>ПК-5.3. Имеет опыт: разработки новых и творческих подходов и методических решений в области проектирования и реализации развивающего обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, содействующих развитию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний. - планирования и проведения уроков, направленных на развитие физических качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов; - планирования физической нагрузки в соответствии с задачами, формой организации адаптивного</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

<p><b>ОПК-3; ОПК-7; ПК-5</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-3; ОПК-7; ПК-5</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. Адаптивная физическая культура в системе высшего среднего профессионального образования.
2. Возможности интеграции основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами по другим направлениям и специальностям высшей и средней школы.

3. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины и других отраслей знания и практической деятельности человека.

4. Проиллюстрируйте пространство проблем адаптивной физической культуры с помощью декартовой системы координат.

5. Охарактеризуйте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «социализация», «образ жизни», «социальная интеграция».

6. Аксиологические концепции отношения к лицам с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья - «инвалидизма», «социальной полезности инвалидов», «личностно-ориентированная».

7. Раскройте концепцию журнала «Адаптивная физическая культура».

8. Цель и основные задачи адаптивной физической культуры.

9. Коррекционные задачи - основные задачи адаптивной физической культуры. Возможности коррекции сенсорных систем, интеллекта, функций опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, речи с помощью физических упражнений.

10. Задачи компенсации функций пораженного органа или деятельности какой-либо системы. Их решение в адаптивной физической культуре.

11. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивной физической культуры.

12. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивной физической культуре.

13. Дайте краткую характеристику основным видам адаптивной физической культуры (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация).

14. Отличительные особенности креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры.

15. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Потребности человека, которые они удовлетворяют,

16. Классификация инвалидов по тяжести дефекта и нозологическим группам.

17. Типичные нарушения двигательной сферы лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

18. Индивидуальная образовательная «траектория» студента факультета адаптивной физической культуры.

19. Требования к личностным качествам и к квалификации педагога-специалиста по адаптивной физической культуре.

20. Становление и развитие адаптивной физической культуры за рубежом. Основные этапы.

21. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране. Основные этапы.

22. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов.

23. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом.

24. Государственные и общественные организации адаптивной физической культуры.

25. Организация адаптивного физического воспитания в России.

26. Организация адаптивного спорта в России.

27. Организация адаптивной двигательной рекреации в России.

28. Международный опыт организации адаптивной двигательной рекреации.

29. Организация физической реабилитации в России.

30. Адаптивная физическая культура — составная часть комплексной реабилитации.

31. Основные теории социализации (ролевая, критическая, теория коммуникации и др.).

32. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции.

33. Повышение уровня качества жизни инвалидов.
34. Всестороннее воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
35. Умственное (интеллектуальное) воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
36. Нравственное воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
37. Эстетическое воспитание на занятиях по адаптивной физической культуре.
38. Экологическое воспитание и адаптивная физическая культура.
39. Общебиологические закономерности жизнедеятельности человека – как методологический фундамент адаптивной физической культуры.
40. Гуманистическая психология и социально-психологические закономерности жизнедеятельности человека как методологическая основа адаптивной физической культуры.
41. Содержание важнейших педагогических функций адаптивной физической культуры.
42. Социальные функции адаптивной физической культуры. Характеристика.
43. Социальные принципы адаптивной физической культуры. Приведите примеры их реализации.
44. Особенности применения обще-методических принципов в адаптивной физической культуре.
45. Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.
46. Средства адаптивной физической культуры. Характеристика основных групп.
47. Методы, адаптивной физической культуры, используемые в комплексной реабилитации.
48. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивной физической культуре.

### Контрольная работа

#### Темы (примерные) контрольной работы

1. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
6. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
7. Организация адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
8. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социализации инвалидов.
9. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
10. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
11. Функции адаптивной физической культуры.
12. Принципы адаптивной физической культуры.
13. Задачи адаптивной физической культуры.
14. Средства и методы адаптивной физической культуры.
15. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
16. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
17. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.



18. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
19. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях.
20. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в общеобразовательных школах.
21. Адаптивное физическое воспитание в специальностях медицинских группах в вузах.
22. Адаптивная двигательная рекреация в семье.
23. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
24. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.

### Реферат

#### Темы (примерные) реферата

1. Самодеятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.
2. Параолимпийское движение: реалии и перспективы развития.
3. История Параолимпийских игр.
4. Российские спортсмены-инвалиды в Параолимпийском движении.
5. Философия Специального Олимпийского движения.
6. История Специального Олимпийского движения.
7. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.
8. Специальная Олимпиада и Специальное искусство — два магистральных направления социальной интеграции лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
9. Спортивное движение глухих.
10. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр). Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
11. Типовое положение об учреждении адаптивной физической культуры и спорта.
12. Креативные (художественно-музыкальные) виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
13. Социально-психологические аспекты креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов.
14. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
15. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.
16. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
17. Методы научного исследования в адаптивной физической культуре. Систематика и классификация.
18. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном физическом воспитании. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
19. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивной двигательной рекреации.
20. Информационное обеспечение инвалидов в сфере адаптивной физической культуры.
21. Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов.
22. Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.
23. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

24. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида.

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

Промежуточная аттестация по 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/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. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>

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

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

2. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – 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
<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> 100% доступ</p> <p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ</p>
<p>Cyberleninka</p> <p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p>Электронные библиотеки. 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> 100% доступ</p> <p><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ</p>

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций,

семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения 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) 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 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» используются:

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

**Учебная аудитория для 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 «Теория и организация адаптивной физической культуры» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «*Теория и организация адаптивной физической культуры*» предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года</p>	<p>01.09.2014</p>
2.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 13 от «21» апреля 2015 года</p>	<p>21.04.2015</p>
3.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года</p>	<p>01.09.2015</p>
4.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года</p>	<p>01.09.2016</p>
5.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года</p>	<p>01.09.2017</p>
6.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года</p>	<p>01.09.2018</p>



7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 2019 года	01.09.2019
8.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совете 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/

«24» июня 2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

***ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ КОМПЕНСАЦИИ  
НАРУШЕННЫХ ФУНКЦИЙ***

**Направление подготовки**

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

**Направленность**

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

***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

**Квалификация**

***Бакалавр***

**Форма обучения**

***Очная, заочная***

Москва 2019

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

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: канд. биол. наук, доцента Карташев В.П.

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



А.В. Корнев

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года



А.В. Корнев

Заведующий кафедрой  
канд. пед. наук, доцент

(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 .....	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.....	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	12
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 .....	25
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	27
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	28
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	29
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины .....	30
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	32
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	33
5.6 Образовательные технологии .....	34
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	35

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» 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 «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» реализуется в *обязательной части*, основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», очной, и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: Анатомия и морфология человека, Нормальная физиология человека, Основы биохимии человека.

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

## 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-8; ОПК-9 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура»).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Реабилитация(восстановление)	ОПК-8.	Способен определять закономерности восстановления	ОПК-8.1. Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности;

		<p>нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>- наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений;  - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально-техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические особенности занимающихся физическими упражнениями.</p> <p>ОПК-8.2. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.</p> <p>ОПК-8.3. Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.</p>
Компенсация	ОПК-9.	Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции	ОПК-9.1. Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы; - современные методы развития компенсаторных функций

		<p>организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>организма при различных последствиях заболеваний и травм; -технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.; - способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций.</p> <p>ОПК-9.2. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека.</p> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.</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 6 семестре, составляет 4 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет в 6 семестре.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	56	56			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			

Практические занятия	16	16			
Лабораторные занятия	-	-			
Контактная работа в ЭИОС	24	24			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>88</b>	<b>88</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>-</b>	<b>-</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			
Учебные занятия лекционного типа	4	4			
Практические занятия	4	4			
Лабораторные занятия	-	-			
Контактная работа в ЭИОС	0	0			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>132</b>	<b>132</b>			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр 6)</b>							
<b>Раздел 1.1.</b>							
Тема 1. Общая характеристика компенсаторных	18	11	7	2	2		3



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	
процессов. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов. Основные стадии компенсаторных процессов.							
Тема 2. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	18	11	7	2	2		3
<b>Раздел 1.2.</b>							
Тема 3. Основные стадии компенсаторных процессов	18	11	7	2	2		3
Тема 4. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	18	11	7	2	2		3
<b>Раздел 1.3.</b>							
Тема 5. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину)	18	11	7	2	2		3
Тема 6. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС	18	11	7	2	2		3
<b>Раздел 1.4</b>							
Тема 7. Компенсаторная гипертрофия сердца	18	11	7	2	2		3
Тема 8. Изменение	18	11	7	2	2		

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте							
Контроль промежуточной аттестации (час)							
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>88</b>	<b>56</b>	16	16		24
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт						

*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 6)</b>							
<b>Раздел 1.1.</b>							
Тема 1. Общая характеристика компенсаторных процессов. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов. Основные стадии компенсаторных процессов.	19	17	2	2	0		0
Тема 2. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.	19	17	2	0	2		0
<b>Раздел 1.2.</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
Тема 3. Основные стадии компенсаторных процессов	17	17	0				0
Тема 4. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов	17	17	0				0
<b>Раздел 1.3.</b>							
Тема 5. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину)	19	17	2	2			0
Тема 6. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС	17	17	0				0
<b>Раздел 1.4</b>							
Тема 7. Компенсаторная гипертрофия сердца	18	18	0				0
Тема 8. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте	18	16	2		2		0
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>112</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>0</b>
Форма промежуточной аттестации	<b>Дифференцированный зачёт</b>						

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

## ДИСЦИПЛИНЕ «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»

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

#### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Модуль 1. (Семестр 6)</b>							
Раздел 1.1	22	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.2	22	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.3.	22	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.4.	22	14	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>88</b>	<b>56</b>		<b>24</b>		<b>8</b>	

<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>88</b>	<b>56</b>		<b>24</b>	реферат	<b>8</b>	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
---	-----------	-----------	--	-----------	---------	----------	---

### *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 контроля
<b>Модуль 1. (Семестр 6)</b>							
Раздел 1.1	32	25	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.2	32	25	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.3	34	27	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5		2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Раздел 1.4	34	27	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5		2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению

							преподавателя
<b>Общий объем, часов</b>	<b>132</b>	<b>104</b>		<b>20</b>		<b>8</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>132</b>	<b>104</b>	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	<b>20</b>	реферат	<b>8</b>	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»

#### МОДУЛЬ 1.

##### Раздел 1.1.

**Тема 1. Общая характеристика компенсаторных процессов. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов. Основные стадии компенсаторных процессов.**

*Цель:* изучить характеристику компенсаторных процессов. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов.

***Перечень изучаемых элементов содержания:***

Развитие гипертрофии органов. Гиперфункция клеток при развитии компенсаторных процессов. Связь между функций и генетическим аппаратом клеток. Системный структурный след при формировании долговременной компенсации. Роль АТФ в клеточном метаболизме. Функции митохондрий. Окислительное фосфорилирование. Роль АТФ в развитии компенсаторных процессов. Роль фактора-регулятора в развитии срочной и долговременной компенсации.

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Развитие гипертрофии органов.
2. Гиперфункция клеток при развитии компенсаторных процессов.
3. Связь между функций и генетическим аппаратом клеток.
4. Системный структурный след при формировании долговременной компенсации.

5. Роль АТФ в клеточном метаболизме. Функции митохондрий. Окислительное фосфорилирование.
6. Роль АТФ в развитии компенсаторных процессов.
7. Роль фактора-регулятора в развитии срочной и долговременной компенсации.

## **Тема 2. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.**

**Цель:** изучить роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.

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

Понятие стресса. Стрессоры. Гомеостаз. Биологическое значение развития стресса. Его положительные и отрицательные стороны. Общий адаптационный синдром. Основные стадии стресса. Катехоламины. Глюкокортикоиды. Перераспределение энергетических и структурных ресурсов в организме при развитии стресса. Роль стресса на этапе срочной компенсации.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие стресса.
2. Стрессоры. Гомеостаз.
3. Биологическое значение развития стресса.
4. Положительные и отрицательные стороны стресса.
5. Общий адаптационный синдром.
6. Основные стадии стресса.
7. Катехоламины - их роль в реализации стресса.
8. Глюкокортикоиды - их роль в лимитировании стресса.
9. Перераспределение энергетических и структурных ресурсов в организме при развитии стресса.
10. Роль стресса на этапе срочной компенсации.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад по результатам самостоятельной работы; предоставление записей в рабочей тетради.

## **Рубежный контроль раздела 1.1.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Уровни реализации компенсаторных процессов (клеточный, органный, системный, межсистемный).
2. Формирование срочных компенсаторных процессов.
3. Теория функциональных системы П.К. Анохина. Структура функциональной системы.
4. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Взаимосвязь между функцией и генетическим аппаратом клетки.
5. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Механизмы энергетического обеспечения компенсации.
6. Значение генетического аппарата клетки в механизмах саморегуляции.
7. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.
8. Общий механизм компенсаторного процесса с позиций адаптационного процесса.
9. Характеристика свойств ЦНС, обеспечивающие механизмы компенсации нарушенных функций.

10. Ведущая роль коры в компенсации нарушенных функций.
11. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.
12. Роль коры головного мозга в компенсаторных процессах. Три вида влияния коры по Э. А. Асратяну.
13. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях, увеличивающих нагрузку на сердце.
14. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях, вызывающих повреждение самого миокарда.
15. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.
16. Характеристика процессов викаривания.
17. Изменения функций желудочно-кишечного тракта в пожилом возрасте.
18. Особенности сенсорных систем у лиц пожилого возраста.
19. Возрастные изменения функций нервной системы и психической деятельности.
20. Адаптивная роль оксида азота в сердечно-сосудистой системе
21. Адаптивные реакции организма к высоким температурам.
22. Быстрые и медленные адаптивные реакции на высоте.
23. Искусственные способы компенсации нарушенных функций почек.
24. Компенсация нарушенных физиологических функций методами традиционной восточной медицины.
25. Возрастные изменения системы кровообращения.

## Раздел 1.2

### **Тема 3. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину).**

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Функциональные системы П.К. Анохина — интегративная единица деятельности мозга.

Стадии афферентного синтеза. Акцептор результата действия. Значение обратной афферентации при выполнении организмом той или иной задачи. Принципы формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект по П.К. Анохину. Принцип «сигнализации дефекта». Принцип «прогрессирующей мобилизации запасных компенсаторных механизмов». Принцип «обратной афферентации от последовательных этапов восстановления нарушенных функций». Принцип «санкционирующих афферентаций». Принцип «относительной неустойчивости скомпенсированной функции».

***Вопросы для самоподготовки:***

1. Почему функциональные системы П.К. Анохина называют интегративной единицей деятельности мозга.
2. Дайте характеристику всех составляющих стадии афферентного синтеза.
3. Что понимается в теории функциональных систем под акцептором результата действия.
4. В чем значение обратной афферентации при выполнении организмом той или иной задачи.
5. Приведите примеры, подтверждающие работу функциональных систем.
6. Назовите принципы формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект по П.К. Анохину.
7. В чем смысл принципа «сигнализации дефекта», приведите примеры.
8. В чем смысл принципа «прогрессирующей мобилизации запасных



компенсаторных механизмов», приведите примеры.

9. В чем смысл принципа «обратной афферентации от последовательных этапов восстановления нарушенных функций», приведите примеры.

10. В чем смысл принципа «санкционирующих афферентаций», приведите примеры.

11. В чем смысл принципа «относительной неустойчивости скомпенсированной функции», приведите примеры.

12. Нарисуйте схему функциональной системы.

#### **Тема 4. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.**

*Цель:* изучить общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Строение нервной системы. Характеристика нейронов и клеток нейроглии. Внутрискелетная компенсация в нервной системе. Внутрисистемная компенсация в нервной системе. Межсистемная компенсация в нервной системе. Полифункциональность, полисенсорность и полимодальность структурных элементов нервной системы. Принцип локализации функций в коре больших полушарий. Свойство пластичности нервных центров. Морфологические изменения в нервной системе при нарушении ее функций. Роль коры в компенсации нарушенных функций.

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

1. Опишите общий план строения нервной системы.
2. Дайте общую характеристику нейронов и клеток нейроглии.
3. Что понимают под внутрискелетной компенсацией в нервной системе.
4. Что понимают под внутрисистемной компенсацией в нервной системе.
5. Что понимают под межсистемной компенсацией в нервной системе.
6. Как проявляется полифункциональность, полисенсорность и полимодальность структурных элементов нервной системы.
7. В чем суть принципа локализации функций в коре больших полушарий.
8. В чем заключается свойство пластичности нервных центров.
9. Какие морфологические изменения происходят в нервной системе при нарушении ее функций.
10. В чем заключается ведущая роль коры в компенсации нарушенных функций

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** доклад по результатам самостоятельной работы; предоставление записей в рабочей тетради.

#### **Рубежный контроль раздела 1.2:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.2**

#### **Примерные темы рефератов:**

1. Функциональные системы П.К. Анохина.
2. Стадии афферентного синтеза.
3. Теория функциональных систем акцептора результата действия.
4. Современные взгляды на значение обратной афферентации.
5. Работа функциональных систем.
6. Принципы формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект по П.К. Анохину.

7. Принцип «сигнализации дефекта».
  8. Принцип «прогрессирующей мобилизации запасных компенсаторных механизмов».
  9. Принцип «обратной афферентации от последовательных этапов восстановления нарушенных функций».
  10. Принцип «санкционирующих афферентаций».
  11. Принцип «относительной неустойчивости скомпенсированной функции».
  12. Основы компенсации нарушений в нервной системе.
  13. Интегративные системы мозга.
  14. Основы компенсации нарушений в двигательной системе.
  15. Клинико-физиологические проявления нарушений сенсорных функций.
  16. Клинико-физиологические проявления нарушений болевого анализатора.
  17. Клинико-физиологические аспекты системы крови.
  18. Клинико-физиологические аспекты иммунной системы.
  19. Клинико-физиологические аспекты дыхательной системы.
  20. Механизмы компенсации нарушенных функций системы кровообращения.
1. Адаптация организма к условиям среды.
  2. Приспособительно-компенсаторные реакции организма человека при действии низких температур.
  3. Физиологические основы трудовой деятельности.
  4. Клинические аспекты нарушений регуляции физиологических функций.
  5. Физиологические механизмы боли и обезболивания.
  6. Функциональная система регуляции агрегатного состояния крови и компенсация нарушений её деятельности.
  7. Физиологические механизмы нарушений артериального давления в клинической практике и их компенсация.
  8. Компенсаторные механизмы при водном и электролитном дисбалансе.
  9. Компенсаторные механизмы нарушений кислотно-основного состояния.
  10. Механизмы компенсации нарушений внешнего дыхания.
  11. Клинические аспекты компенсации обструктивных и рестриктивных нарушений в легких.
  12. Теории старения.
  13. Возрастные изменения системы кровообращения.
  14. Изменения системы дыхания при старении.
  15. Иммуитет и функции крови при старении.
  16. Изменения функций желудочно-кишечного тракта в пожилом возрасте.
  17. Особенности сенсорных систем у лиц пожилого возраста.
  18. Возрастные изменения функций нервной системы и психической деятельности.
  19. Адаптивная роль оксида азота в сердечно-сосудистой системе
  21. Адаптивные реакции организма к высоким температурам.
  22. Быстрые и медленные адаптивные реакции на высоте.
  23. Искусственные способы компенсации нарушенных функций почек.
  24. Компенсация нарушенных физиологических функций методами традиционной восточной медицины.

### **Рубежный контроль раздела 1.3.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.4.

### Примерные темы рефератов:

1. Характеристика нейронов и клеток нейроглии.
2. Внутрисклеточная компенсация в нервной системе.
3. Внутрисистемная компенсация в нервной системе.
4. Межсистемная компенсацией в нервной системе.
5. Полифункциональность структурных элементов нервной системы.
6. Полисенсорность структурных элементов нервной системы.
7. Полимодальность структурных элементов нервной системы.
8. Принцип локализации функций в коре больших полушарий.
8. Свойство пластичности нервных центров.
9. Морфологические изменения в нервной системе при нарушении ее функций.
10. Ведущая роль коры головного мозга в компенсации нарушенных функций.
12. Три вида влияний коры больших полушарий на нижележащие отделы ЦНС при их компенсаторной перестройке.
13. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.
14. Биообратная связь в компенсации нарушенных функций нервной системы.
15. Роль коры головного мозга в компенсаторных процессах. Три вида влияния коры по Э. А. Асратяну.
16. Нарушения в работе ЦНС.
17. Функциональные изменения в нервной системе при нарушении ее функций.
18. Искусственные способы компенсации нарушенных функций почек.
19. Компенсация нарушенных физиологических функций методами традиционной восточной медицины.
20. Компенсаторные процессы при нарушении функций мозжечка.

## Раздел 1.3

### Тема 5. Компенсаторная гипертрофия сердца.

*Цель:* изучить особенности компенсаторной гипертрофии сердца.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Этиология компенсаторной гипертрофии сердца. Внутриклеточные процессы при гиперфункции сердца при пороках сердца, гипертонической болезни. Внутриклеточные процессы при ишемической болезни сердца, миокардитах, наследственных кардиомиопатиях. Опасность гипертрофии сердечной мышцы на уровне работы отдельных кардиомиоцитов. Недостаточность гипертрофированного сердца.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Какие два варианта компенсаторной гипертрофии выделяют по этиологии.
2. К каким внутриклеточным процессам приводит гиперфункция сердца при пороках сердца, гипертонической болезни.
3. К каким внутриклеточным процессам приводит при ишемической болезни сердца, миокардитах, наследственных кардиомиопатиях.
4. Чем опасна гипертрофия сердечной мышцы на уровне работы отдельных кардиомиоцитов.

5. Что понимают под недостаточностью гипертрофированного сердца.

**Рубежный контроль раздела 1.5:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.5**

**Примерные темы рефератов:**

1. Этиология компенсаторной гипертрофии сердца.
2. Внутриклеточные процессы при гиперфункции сердца при пороках сердца, гипертонической болезни.
3. Внутриклеточные процессы при ишемической болезни сердца, миокардитах, наследственных кардиомиопатиях.
4. Опасность гипертрофии сердечной мышцы на уровне работы отдельных кардиомиоцитов.
5. Недостаточность гипертрофированного сердца.
6. Механизмы компенсации нарушенных функций системы пищеварения.
7. Нарушения водно-солевого обмена, кислотно-основного состояния и функций почек. Механизмы компенсации.
8. Физиологические системы детоксикации.
9. Компенсаторные реакции эндокринной системы.
10. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС
11. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте
12. Компенсаторная гипертрофия сердца
13. Болезненные ощущения в мышцах: этиология и последствия.
14. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.
15. Адаптивные реакции организма к высоким температурам.
16. Быстрые и медленные адаптивные реакции на высоте.
17. Искусственные способы компенсации нарушенных функций почек.
18. Компенсация нарушенных физиологических функций методами традиционной восточной медицины.
19. Адаптивные реакции организма к высоким температурам.
20. Быстрые и медленные адаптивные реакции на высоте.

**Тема 6. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.**

*Цель:* изучить изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Наука, изучающая проблемы старения. Ослабление компенсаторных процессов при старении, уровни организма. Внутриклеточные изменения при старении. Основные нарушения нейрогуморальной регуляции функций в стареющем организме. Обменные процессы при старении.

*Вопросы для самоподготовки:*

1. Как называется наука, изучающая проблемы старения.
2. На каких уровнях организма идет ослабление компенсаторных процессов при старении,

3. Перечислите внутриклеточные изменения при старении.
4. Перечислите основные нарушения нейрогуморальной регуляции функций в стареющем организме.
5. Как изменяются обменные процессы при старении.

### **Рубежный контроль раздела 1.3.:**

**форма рубежного контроля – контрольная работа**

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.4.**

### **Примерные темы рефератов:**

1. Характеристика нейронов и клеток нейроглии.
2. Внутрисклеточная компенсация в нервной системе.
3. Внутрисистемная компенсация в нервной системе.
4. Межсистемная компенсация в нервной системе.
5. Полифункциональность структурных элементов нервной системы.
6. Полисенсорность структурных элементов нервной системы.
7. Полиmodalность структурных элементов нервной системы.
8. Принцип локализации функций в коре больших полушарий.
8. Свойство пластичности нервных центров.
9. Морфологические изменения в нервной системе при нарушении ее функций.
10. Ведущая роль коры головного мозга в компенсации нарушенных функций.
12. Три вида влияний коры больших полушарий на нижележащие отделы ЦНС при их компенсаторной перестройке.
13. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.
14. Биообратная связь в компенсации нарушенных функций нервной системы.
15. Роль коры головного мозга в компенсаторных процессах. Три вида влияния коры по Э. А. Асратяну.
16. Нарушения в работе ЦНС.
17. Функциональные изменения в нервной системе при нарушении ее функций.
18. Искусственные способы компенсации нарушенных функций почек.
19. Компенсация нарушенных физиологических функций методами традиционной восточной медицины.
20. Компенсаторные процессы при нарушении функций мозжечка.

## **Раздел 1.4.**

**Тема 7:** Сократительные компоненты мышцы: факторы, ограничивающие физические качества при повреждениях.

Соединительная ткань: фактор, ограничивающий развитие физических качеств при повреждениях

Цель занятия: проанализировать роль сократительных компонентов в развитии физических качеств при травмах.

### Перечень изучаемых элементов содержания:

Общий анализ мышц. Состав миофибрилл и их составляющие. Участки саркомера.

Ультраструктура тонкого филамента: актин. Ультраструктура толстого филамента:

миозин. Ультраструктура соединительного филамента: титин. Структурные мостики саркомера. Саркотубулярная система. Теория сокращения. Теория мышечного расслабления. Факторы, ограничивающие компенсации нарушенных функций. Предлагаемые методы выражения модулирующего гена.

Вопросы для самоподготовки:

1. Общий анализ мышц.
2. Состав миофибрилл и их составляющие.
3. Участки саркомера.
4. Ультраструктура тонкого филамента: актин.
5. Ультраструктура толстого филамента: миозин.
6. Ультраструктура соединительного филамента: титин.
7. Структурные мостики саркомера.
8. Саркотубулярная система.
9. Теория сокращения.

**Задания для самостоятельного изучения:**

1. Теория мышечного расслабления.
2. Факторы, ограничивающие компенсации нарушенных функций.

**Тема 8:** Механические и динамические свойства мягких тканей

Цель занятия: изучить механические и динамические свойства мягких тканей при нарушенных функциях.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Терминология: виды силы и деформаций; предел эластичности;

Факторы, влияющие на жесткость. Мягкие ткани. Мышца: параллельный эластичный компонент, серийный эластичный компонент, сократительный компонент. Сосудистая ткань. Периферические нервы. Факторы. Влияющие на механические свойства соединительных тканей и мышц. Необходимость дальнейших исследований.

Вопросы для самоподготовки:

1. Терминология: виды силы и деформаций; предел эластичности; Факторы, влияющие на жесткость.
2. Мягкие ткани.
3. Мышца: параллельный эластичный компонент, серийный эластичный компонент, сократительный компонент.
4. Сосудистая ткань.
5. Периферические нервы.

**Задания для самостоятельного изучения:**

Необходимость дальнейших исследований.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.4.:**

форма рубежного контроля – контрольная работа

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.4.**

**Темы рефератов**

1. Значение генетического аппарата клетки в механизмах саморегуляции.
2. Внутриклеточное звено компенсации нарушенных функций.

3. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.
4. Общий механизм компенсаторного процесса с позиций адаптационного процесса.
5. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии срочной компенсации и переходной стадии от срочной компенсации к долговременной.
6. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии устойчивой долговременной компенсации и стадии функциональной недостаточности.
7. Декомпенсация. Механизмы декомпенсации.
8. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.
9. Характеристика свойств ЦНС, обеспечивающие механизмы компенсации нарушенных функций: полифункциональности, полисенсорности и полимодальности и др.
10. Ведущая роль коры в компенсации нарушенных функций. Три вида влияний коры больших полушарий на нижележащие отделы ЦНС при их компенсаторной перестройке.

#### **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>
ОПК-8.	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-8.1. Знает: - основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; - наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - особенности реабилитации у детей и подростков, у лиц зрелого и пожилого возраста; - особенности реабилитации при различных видах инвалидности; - основы биохимии двигательной активности и биомеханики движения; - гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; - психологические	Этап формирования знаний

		особенности занимающихся физическими упражнениями.	
		ОПК-8.2. Умеет: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей; - использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации; - пользоваться физиотерапевтическим оборудованием.	Этап формирования умений
		ОПК-8.3. Имеет опыт: - применения профессиональной терминологии. - владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - обобщения и анализа полученных результатов тестирования; - владения приемами массажа, способами адекватного его использования в зависимости от нозологии и возрастных особенностей; - работы на физиотерапевтическом оборудовании.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-9.	Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы	ОПК-9.1. Знает: -функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате	Этап формирования знаний



<p>функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>заболевания или травмы; - современные методы развития компенсаторных функций организма при различных последствиях заболеваний и травм; - технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.; - способы оценки эффективности развивающей деятельности с целью компенсации утраченных функций.</p>	
	<p>ОПК-9.2. Умеет: - формулировать цель и задачи компенсаторной деятельности; - дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей; - оценивать эффективность компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - корректировать содержание и направленность компенсаторной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями организма человека.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
	<p>ОПК-9.3. Имеет опыт: - создания условий развития компенсаторных возможностей организма человека; - применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп; - анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

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

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

**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. Общая характеристика компенсаторных процессов. Их отличие от адаптационных реакций организма.
2. Уровни реализации компенсаторных процессов (клеточный, органный, системный, межсистемный).
3. Этапы компенсаторных процессов (примеры).
4. Влияние скорости развития повреждения на компенсаторные процессы.
5. Формирование срочных компенсаторных процессов.
6. Теория функциональных системы П.К. Анохина. Структура функциональной системы.
7. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину).
8. Принципы формирования функциональной системы, компенсирующей функциональный дефект.
9. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Взаимосвязь между функцией и генетическим аппаратом клетки.
10. Формирование долговременных компенсаторных процессов. Механизмы энергетического обеспечения компенсации.
11. Значение генетического аппарата клетки в механизмах саморегуляции.
12. Внутриклеточное звено компенсации нарушенных функций.
13. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов.
14. Общий механизм компенсаторного процесса с позиций адаптационного процесса.
15. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии срочной компенсации и переходной стадии от срочной компенсации к долговременной.
16. Основные стадии компенсаторных процессов. Характеристика стадии устойчивой долговременной компенсации и стадии функциональной недостаточности.
17. Декомпенсация. Механизмы декомпенсации.
18. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС.
19. Характеристика свойств ЦНС, обеспечивающие механизмы компенсации нарушенных функций: полифункциональности, полисенсорности и полимодальности и др.
20. Ведущая роль коры в компенсации нарушенных функций. Три вида влияний коры больших полушарий на нижележащие отделы ЦНС при их компенсаторной перестройке.
21. Морфологические и функциональные изменения в нервной системе при компенсации нарушенных функций.
22. Биообратная связь в компенсации нарушенных функций нервной системы.
23. Роль коры головного мозга в компенсаторных процессах. Три вида влияния коры по Э. А. Асратяну.
24. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях, увеличивающих нагрузку на сердце.
25. Компенсаторная гипертрофия сердца при заболеваниях, вызывающих повреждение самого миокарда.
26. Стадия декомпенсации при недостаточности гипертрофированного сердца.
27. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте.
28. Понятие о гипертрофии и гиперплазии.
29. Характеристика процессов викаривания

**Темы (примерные) рефератов**

1. Механизмы компенсации нарушенных функций.
2. Основы компенсации нарушений в нервной системе.
3. Интегративные системы мозга.
4. Основы компенсации нарушений в двигательной системе.
5. Клинико-физиологические проявления нарушений сенсорных функций.
6. Клинико-физиологические проявления нарушений болевого анализатора.
7. Клинико-физиологические аспекты системы крови.
8. Клинико-физиологические аспекты иммунной системы.
9. Клинико-физиологические аспекты дыхательной системы.
10. Механизмы компенсации нарушенных функций системы кровообращения.
11. Механизмы компенсации нарушенных функций системы пищеварения.
12. Нарушения водно-солевого обмена, кислотно-основного состояния и функций почек.  
Механизмы компенсации.
13. Водный обмен и его нарушения.
14. Физиологические системы детоксикации.
15. Компенсаторные реакции эндокринной системы.
16. Общая характеристика компенсаторных процессов.
17. Формирование срочных и долговременных компенсаторных процессов. Основные стадии компенсаторных процессов
18. Роль синдрома стресса в механизме компенсаторных процессов
19. Компенсаторные процессы с позиции функциональной системы (по П.К. Анохину)
20. Общие закономерности компенсаторных процессов в ЦНС
21. Изменение компенсаторных процессов в пожилом и старческом возрасте
22. Компенсаторная гипертрофия сердца
23. Гипермобильность суставов.
24. Болезненные ощущения в мышцах: этиология и последствия.
25. Особые факторы, влияющие на развитие физических качеств.
26. Сущность растягивания.
27. Типы и виды упражнений на растягивание.
28. Растягивание для особых групп населения.
29. Анатомия и гибкость свободной нижней конечности и тазового пояса.
30. Анатомия и гибкость позвоночного столба.
31. Анатомия и гибкость верхней конечности.
32. Функциональные аспекты растягивания и гибкости.
33. Физиология нарушения кровообращения.

#### **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

### 5.1.1. Основная литература

1. Красников, В. Е. Патологическая физиология: общая нозология : учебное пособие для вузов / В. Е. Красников, Е. А. Чагина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07454-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455380>

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00350-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450263>

2. Астапов, В. М. Нейропсихология. Строение и нарушения центральной нервной системы. Атлас : учебное пособие для вузов / В. М. Астапов, Ю. В. Микадзе. — 9-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 57 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10813-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455809>

### 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	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ

	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> 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> 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> 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> 100% доступ

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций» 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) 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 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины «*Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), 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 *«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»* 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 *«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»* 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 *«Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций»* 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 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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и	Протокол заседания Ученого совета №__ от «__» июня 2019 года	01.09.2019

	социальной сферы		
8.	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

24 июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

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

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

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**  
**Квалификация**  
***Бакалавр***

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

Москва 2019

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

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцента Бакай И.Н.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	16
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	17
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	19
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	21
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	23
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	65
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	66
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	66
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	77
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 .....	79
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	79
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	85
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	85
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	86
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	88
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	89
5.6 Образовательные технологии .....	90
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	91



# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний об особенностях структуры и содержания методик адаптивной физической культуры для разных нозологических групп с последующим применением в профессиональной сфере и формирование практических навыков по направлению физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры».
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Частные методики адаптивной физической культуры».
3. Развитие тех или иных навыков, необходимых в сфере адаптивной физической культуры.
4. Углубление представлений о работе с людьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья.
5. Овладение навыками практической работы с людьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья.
6. Рассмотреть основные технологии работы по различным направлениям адаптивной физической культуры.
7. Обучить навыкам работы с людьми, имеющими нарушения в состоянии здоровья.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «*Частные методики адаптивной физической культуры*» реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «*Частные методики адаптивной физической культуры*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: «*Анатомия и морфология человека*», «*Основы биохимии человека*», «*Педагогика физической культуры и спорта*», «*Психология физической культуры и спорта*», «*Технологии физкультурно-спортивной деятельности*», «*Адаптивный спорт*», «*Теория и организация судейства в базовых видах спорта*», «*Жестовый язык в адаптивной физической культуре*», «*История физической культуры и спорта*».

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

- «*Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры*»;
- «*Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья*»;
- «*Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы*»;
- «*Физическая реабилитация в педиатрии*»;
- «*Профессионально-ориентированная практика*»;

- «Преддипломная практика».

### 1.3 Планируемые результаты обучения по 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-2; ОПК-3; ОПК-13 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Обучение	ОПК-2	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.1. Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
			ОПК-2.2. Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.
			ОПК-2.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных

			программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.
Обучение	ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3.1. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.
			ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического

		<p>развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; -</p>
--	--	--

			использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.
Планирование	ОПК-13	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена

		<p>веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомио-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; -</p>
--	--	---

		<p>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию</p>
--	--	---

		<p>и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической,</p>
--	--	--



		<p>технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать</p>
--	--	---

возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать

методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-

		<p>тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт:  - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и</p>
--	--	--

		<p>спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
--	--	---

## **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 и 5 семестрах на очной форме и на 3 курсе заочной формы, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены *зачет и дифференцированный зачет*.

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>124</b>	<b>54</b>	<b>70</b>		
Учебные занятия лекционного типа	32	16	16		
Практические занятия	48	16	32		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	44	22	22		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>92</b>	<b>54</b>	<b>38</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6		
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
Учебные занятия лекционного типа	8	4	4		
Практические занятия	12	4	8		
Лабораторные занятия	0	0	0		
Контактная работа в ЭИОС	0	0	0		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>188</b>	<b>92</b>	<b>96</b>		
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>		

*\* Самостоятельная работа – изучение студентами теоретического материала, подготовка к лекциям, лабораторным работам, практическим и семинарским занятиям, оформление конспектов лекций, написание рефератов, отчетов, курсовых работ, проектов, самостоятельная работа в электронной образовательной среде и др. для приобретения новых теоретических и фактических знаний, теоретических и практических умений.*

*Виды самостоятельной учебной работы: курсовой проект или курсовая работ, расчетно-графическая работа, написание реферата, выполнение типового расчета, домашнее задание*

(решение задач, перевод текста, конспектирование, составление обзора), подготовка к лабораторным работам и оформление отчетов, научно-исследовательская работа и т.п.

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 4</b>							
<b>Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>10</b>
Тема 1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи	18	10	8	2	2	0	4
Тема 1.2. Методика АФК для детей с нарушением речи	20	10	10	2	2	0	6
<b>Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 2.1. Понятие, причины и формы умственной отсталости. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержанным психическим развитием (ЗПР)	6	2	4	2		0	2
Тема 2.2. Методика адаптивного физического воспитания детей разного возраста с ЗПР	10	4	6	2	2	0	2
Тема 2.3. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью. Особенности психического и физического развития детей с умственной отсталостью	8	4	4	2	2	0	0
Тема 2.4. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии	8	4	4	0	2	0	2
<b>Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 3.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха	10	4	6	2	2	0	2
Тема 3.2. Методика АФК для детей с нарушением слуха	10	6	4	2	0	0	2
Тема 3.3. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения. Характеристика детей с нарушением зрения	8	4	4	2	2	0	0
Тема 3.4. Методика АФК для детей с нарушением зрения	10	6	4	0	2		2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Семестр 5</b>							
<b>Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>6</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 4.1. Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП	12	4	8	2	4	0	2
Тема 4.2. Методика АФК для детей с ДЦП.	20	6	14	4	6	0	4
<b>Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга</b>	<b>44</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 5.1. Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.	20	8	12	2	6	0	4
Тема 5.2. Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ	24	10	14	4	6	0	4
<b>Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 6.1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей	14	4	10	2	4	0	4
Тема 6.2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей	18	6	12	2	6	0	4
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>38</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>22</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>92</b>	<b>124</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>44</b>

### *Заочной формы обучения*

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



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 5</b>							
<b>Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением речи	14	12	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Методика АФК для детей с нарушением речи	20	18	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Понятие, причины и формы умственной отсталости. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержанным психическим развитием (ЗПР)	8	6	2	2	0	0	0
Тема 2.2. Методика адаптивного физического воспитания детей разного возраста с ЗПР	10	8	2	0	2	0	0
Тема 2.3. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью. Особенности психического и физического развития детей с умственной отсталостью	8	8	0	0	0	0	0
Тема 2.4. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии	8	8	0	0	0	0	0
<b>Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 3.1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха. Характеристика детей с нарушением слуха	8	8	0	0	0	0	0
Тема 3.2. Методика АФК для детей с нарушением слуха	10	8	0	0	0	0	0
Тема 3.3. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений зрения. Характеристика детей с нарушением зрения	8	8	0	0	0	0	0
Тема 3.4. Методика АФК для детей с нарушением зрения	10	8	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 4.1. Понятие, причины и формы ДЦП. Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ДЦП. Особенности психического развития детей с ДЦП	14	12	2	2	0	0	0
Тема 4.2. Методика АФК для детей с ДЦП.	20	18	2	0	2	0	0
<b>Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 5.1. Характеристика ТБСМ. Понятие, причины и формы поражений	14	12	2	2	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
спинного мозга. Особенности основных проявлений миелопатии и вторичные нарушения. Оценка неврологического и адаптационного статуса.							
Тема 5.2. Методы двигательной реабилитации при ТБСМ. Методы тренировки спинальной локомоторной активности. Построение индивидуальных программ двигательной реабилитации. Методика самореабилитации при ТБСМ	22	20	2	0	2	0	0
<b>Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 6.1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с аномалиями развития и после ампутации конечностей	14	12	2	0	2	0	0
Тема 6.2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими аномалии развития и ампутации конечностей	20	18	2	0	2	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>			4				
<b>Общий объем, часов</b>	<b>108</b>	<b>92</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>216</b>	<b>188</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

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

##### Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи	20	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям,	14	Кейс-задание	2	Контрольная работа

			самостоятельное изучение раздела в ЭИОС				
Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью	14	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями	20	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП	10	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей	10	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру,</b>	<b>92</b>	<b>20</b>		<b>60</b>		<b>12</b>	

<b>часов</b>							
--------------	--	--	--	--	--	--	--

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Методика АФК детей с нарушениями речи	30	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	18	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 2. Методика АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью	32	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	18	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методика АФК детей с сенсорными нарушениями	36	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	24	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 4. Методика АФК детей с ДЦП	30	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	20	Кейс-задание	2	Контрольная работа

Раздел 5. Методика АФК детей с поражением спинного мозга	32	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	20	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 6. Методика АФК детей после ампутации и аномалиях развития конечностей	30	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	20	Кейс-задание	2	Контрольная работа
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>188</b>	<b>66</b>		<b>110</b>		<b>12</b>	

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

#### РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

**Цель:** изучить особенности АФВ для детей с нарушениями речи.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Причины и классификация нарушений речи. Особенности психической деятельности детей с нарушениями речи. Физическое развитие и двигательные способности детей с нарушениями речи. Особенности дыхания при речевых нарушениях. Методика АФВ детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями речи. Методика дыхательной гимнастики. Методика коррекции и развития мелкой моторики рук. Методика коррекции и развития координационных способностей у детей с нарушениями речи. Методика релаксации для детей с нарушениями речи. Методика АФВ для детей с заиканием.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Предоставить статистические данные количества детей с нарушениями речи в России и мире, за последние 5 лет.
2. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного и школьного возраста с нарушениями речи.
3. Перечислите причины нарушения речи.
4. Охарактеризуйте клинико-педагогический и психолого-педагогический подход в классификации нарушений речи.
5. Какие основные нарушения речи встречаются у детей?
6. Дайте психолого-педагогическую характеристику детей с нарушениями речи,
7. Охарактеризуйте особенности физического развития детей с нарушениями речи.
8. Каковы особенности физической подготовленности детей с нарушениями речи?
9. В чем состоит различие обычного дыхания и речевого дыхания?

10. Какие специфические задачи решает программа дыхательной гимнастики?
11. Раскройте специфические особенности методики развития функции внешнего дыхания у школьников с нарушениями речи.
12. Чем обусловлена необходимость развития тонкой моторики пальцев у детей с нарушениями речи?
13. Раскройте основные методические направления в развитии тонкой моторики пальцев рук.
14. Какие координационные способности отстают в развитии у детей с нарушениями речи?
15. Раскройте методические особенности и направления развития координационных способностей.
16. В чем состоит методика релаксации детей с речевыми нарушениями на занятиях физическими упражнениями?
17. Какие речевые функции нарушены у детей с заиканием?
18. Почему нужно учитывать этапы логопедической коррекции в процессе адаптивного физического воспитания детей с заиканием?
19. Чем отличаются задачи и содержание физического воспитания заикающихся детей на разных этапах логопедической коррекции?
20. Раскройте особенности использования игрового метода в процессе адаптивного физического воспитания детей с нарушениями речи.
21. Какие методические приемы используются на физкультурных занятиях для развития когнитивных функций детей с нарушениями речи?
22. В чем состоит подготовка к обучению в школе ребенка с речевыми нарушениями?

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1: форма практического задания: кейс-задание.**

1. Введение (кратко охарактеризовать заболевание, особенности методики)
2. Основная часть. В соответствии с теоретическим материалом разработать конспект занятий АФК для детей с нарушением речи. Оформить в виде конспекта (см. форму конспекта).

**Схема составления кейс-задания**

Задание №1 \_\_\_\_\_

**Примерный комплекс занятия АФК при \_\_\_\_\_**

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Специалист по АФК \_\_\_\_\_

Группа, пациент \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Диагноз (ы) \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
-------	--------------------	---------------------	-----------------	-----------------------

<b>Вводная часть</b>				
<b>Основная часть</b>				
<b>Заключительная часть</b>				

**Перечень кейс-заданий по разделу 1  
«Методические особенности АФК у детей с нарушениями речи»**

1. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дислалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнения с обручем).
2. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Нарушение речи (ринолалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с массажным мячом).
3. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дизартрия (нарушение звуков ц, ш, щ)).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
4. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Нарушение речи (дизартрия (нарушение звука с)).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом).
5. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дизартрия (нарушение звуков з, ж)).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
6. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дизартрия (нарушение звуков ч, р, л)).** Разработать комплекс из 20, упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений, с утяжелителями манжетами для рук).
7. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Общее нарушение речи.** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с обручем).
8. **Задание:** Ребенок 3 года. **Нарушение речи (заикание легкой степени).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом).
9. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Нарушение речи (заикание средней степени).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
10. **Задание:** Ребенок 6 лет **Диагноз: Нарушение речи (заикание легкой степени).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
11. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения,

упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).

12. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
13. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с обручем).
14. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дислалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом).
15. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Нарушение речи (алалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
16. **Задание:** Ребенок 3 года. **Диагноз: Нарушение речи (дизартрия, нарушение звуков с, з, ж, ч, р, л).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
17. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: Нарушение речи (алалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
18. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
19. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз: Нарушение речи (ринолалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с массажным мячом).
20. **Задание:** Ребенок 11 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с массажным мячом).
21. **Задание:** Ребенок 10 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дислалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
22. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Нарушение речи (афазия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
23. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дислалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (упражнений с гантелями 250 гр).
24. **Задание:** Ребенок 4 года. **Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
25. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом и фитболом разных цветов).
26. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз: Нарушение речи (ринолалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).



27. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Нарушение речи (ринолалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
28. **Задание:** Ребенок 11 лет. **Диагноз: Нарушение речи (ринолалия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений с гантелями 500 гр).
29. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дизартрия, нарушение звуков ц, ш, щ).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
30. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Нарушение речи (дисграфия).** Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (дыхательные упражнения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – контрольная работа.**

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ЗПР И УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**Цель:** изучить психофизиологические особенности и методики АФК детей с ЗПР и умственной отсталостью.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Понятие «Задержанное психическое развитие», причины ЗПР. ЗПР конституционального, соматогенного психогенного, церебрально-органического происхождения. Познавательная и эмоционально-волевая сфера детей с ЗПР. Особенности речи детей с ЗПР. Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР. Задачи, средства, методы АФК для детей с ЗПР. Понятие, причины и формы умственной отсталости. Особенности психического развития детей с умственной отсталостью. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью. Особенности двигательной и психической сферы детей с недостаточностью интеллекта. Основные и специфические задачи; Средства адаптивной физической культуры; Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью; Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью. Дополнительное физкультурно-спортивное образование детей и учащейся молодежи с легкой степенью умственной отсталости.

### **Вопросы для самоподготовки:**

#### **Задержка психического развития**

1. В чем состоят основные причины возникновения задержки психического развития у детей?
2. Раскройте понятие «задержанное психическое развитие».
3. Представьте классификацию детей с различными видами ЗПР.
4. Дайте психолого-педагогическую характеристику детей с ЗПР.
5. Проанализируйте особенности формирования психических процессов у детей с ЗПР.
6. Дайте характеристику физического развития и двигательных способностей детей с ЗПР.

7. Охарактеризуйте основные нарушения координационных способностей детей с ЗПР.
8. Раскройте методические особенности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста, имеющими задержку психического развития.
9. В чем состоят методические особенности адаптивного физического воспитания детей с ЗПР?
10. Какие коррекционные задачи решаются в процессе адаптивного физического воспитания детей 3-7 лет с ЗПР?
11. В чем состоят особенности проведения подвижных игр с детьми дошкольного возраста?
12. Дайте общую характеристику программы по адаптивному физическому воспитанию школьников младших классов с ЗПР.
13. Раскройте особенности проведения урочных форм занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с ЗПР.
14. Раскройте особенности внеклассных форм занятий физическими упражнениями с младшими школьниками с ЗПР.
15. Какие методические приемы активизации психических функций используются на уроке физической культуры?

#### **Умственная отсталость**

1. Что такое умственная отсталость?
2. Раскройте причины и формы умственной отсталости.
3. Каковы особенности психического развития детей с умственной отсталостью?
4. Охарактеризуйте особенности физического развития детей с умственной отсталостью.
5. В чем состоят двигательные нарушения при умственной отсталости?
6. Какие общие и специфические задачи решаются в процессе адаптивного физического воспитания?
7. Дайте характеристику средств физической культуры для детей с умственной отсталостью.

#### **Методика АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии**

1. В чем состоят особенности обучения двигательным действиям детей с умственной отсталостью?
2. Раскройте специфические особенности методики развития координационных способностей детей с умственной отсталостью.
3. В чем состоят особенности воспитания умственно отсталого ребенка?
4. Каким образом через движение осуществляется коррекция психических нарушений (внимания, памяти, речи и др.)?
5. Охарактеризуйте основные нарушения в технике ходьбы и бега умственно отсталого ребенка и раскройте методические приемы их коррекции.
6. Охарактеризуйте основные нарушения в технике прыжков и раскройте методические приемы их коррекции.
7. Охарактеризуйте основные нарушения в технике метания и раскройте методические приемы их коррекции.
8. В чем состоит необходимость развития мелкой моторики рук для умственно отсталого ребенка? Какими приемами корригируются эти нарушения?
9. Основные направления коррекции вторичных нарушений. Какими приемами корригируются нарушения осанки и телосложения?
10. Какие методические приемы используются для коррекции расслабления?
11. Раскройте роль подвижных игр для детей с умственной отсталостью.
12. Как с помощью подвижной игры можно регулировать эмоциональное состояние детей?

13. Раскройте пути активизации познавательной деятельности с помощью подвижных игр.
14. Какие методические требования необходимо соблюдать при организации и проведении подвижных игр с умственно отсталыми детьми?
15. В чем заключается дополнительное физкультурно-спортивное образование для учащихся с легкой умственной отсталостью

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2:** форма практического задания: кейс-задание. Практическое задание состоит из 3-х частей.

1. Введение (кратко охарактеризовать заболевание, особенности методики)
2. Основная часть. В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект занятий АФК для детей с задержкой психического развития. Оформить в виде конспекта (см. форму конспекта)

### Схема составления кейс-задания

Задание №1 \_\_\_\_\_

#### Примерный комплекс занятия АФК при \_\_\_\_\_

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Специалист по АФК \_\_\_\_\_

Группа, пациент \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Диагноз (ы) \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
<b>Вводная часть</b>				
<b>Основная часть</b>				
<b>Заключительная часть</b>				

### Перечень кейс-заданий по разделу 2

#### 1 часть «Задержка психического развития»

1. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с обручем).
2. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Задержка психического развития. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (15 упражнений с мячом).
3. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Задержка психического развития.



- Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гантелями 250 гр).
24. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
25. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с мячом и футболом разных цветов).
26. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (15 упражнений с гимнастической палкой).
27. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с футболом, диаметр 45 см).
28. **Задание:** Ребенок 11 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с гантелями 500 гр).
29. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (10 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
- Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз: Задержка психического развития.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (15 упражнений с мячом).

## 2 часть «Умственная отсталость»

1. Введение (кратко охарактеризовать заболевание, особенности методики)
2. Основная часть. В соответствии с теоретическим материалам разработать таблицу или схему.

**Задание 1.** Схематично изобразить причины умственной отсталости у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы умственной отсталости	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени умственной отсталости	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с умственной отсталостью	
--	--

**Задание 19.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с умственной отсталостью	
---	--

**Задание 20.** Заполнить таблицу по теме: «Отличия умственной отсталости от задержки психического развития»

Умственная отсталость	Задержка психического развития

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект занятий АФК для детей с нарушением интеллекта. Задание состоит из 2 частей. Оформить в виде конспекта (см. форму конспекта).

### Схема составления кейс-задания

Задание №1 \_\_\_\_\_

#### Примерный комплекс занятия АФК при \_\_\_\_\_

Дата "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_г.

Время проведения \_\_\_\_\_

Специалист по АФК \_\_\_\_\_

Группа, пациент \_\_\_\_\_

Количество человек \_\_\_\_\_

Диагноз (ы) \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия \_\_\_\_\_

Спортивный инвентарь \_\_\_\_\_

Задачи занятия \_\_\_\_\_

№ п/п	Исходное положение	Описание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
<b>Вводная часть</b>				
<b>Основная часть</b>				
<b>Заключительная часть</b>				

#### Кейс-задание 2.3.1

- Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции бега (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции лазания (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 6 лет. **Умственная отсталость (легкая степень).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции перелезания (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции метания (10 упражнений).
- Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень).



- Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики (10 упражнений).
7. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для расслабления (10 упражнений).
  8. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции осанки (10 упражнений).
  9. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции плоскостопия (10 упражнений).
  10. **Задание:** Ребенок 6 лет **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции дыхания (10 упражнений с фитболом).
  11. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции зрения (10 упражнений).
  12. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
  13. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции бега (10 упражнений).
  14. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции прыжков (10 упражнений).
  15. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции лазания (10 упражнений).
  16. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции перелезания (10 упражнений).
  17. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции метания (10 упражнений).
  18. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики (10 упражнений).
  19. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции расслабления (12 упражнений).
  20. **Задание:** Ребенок 11 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции осанки (15 упражнений).
  21. **Задание:** Ребенок 10 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции плоскостопия (12 упражнений).

22. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции дыхания (12 упражнений).
23. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции зрения (10 упражнений).
24. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
25. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции бега (10 упражнений).
26. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции прыжков (15 упражнений).
27. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции метания (10 упражнений).
28. **Задание:** Ребенок 11 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики (10 упражнений).
29. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции расслабления (10 упражнений).
30. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции осанки (15 упражнений).

### **Кейс-задание 2.3.2**

1. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции ходьбы.
2. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции ходьбы.
3. **Задание:** Ребенок 5 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции бега.
4. **Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции лазания.
5. **Задание:** Ребенок 6 лет. **Умственная отсталость (легкая степень).** Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции перелезания.
6. **Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции метания.
7. **Задание:** Ребенок 9 лет. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции мелкой моторики.
8. **Задание:** Ребенок 4 года. **Диагноз:** Умственная отсталость (легкая степень). Разработать подвижную игру с учетом диагноза для расслабления.



Разработать подвижную игру с учетом диагноза для коррекции расслабления.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

### **РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА АФВ ДЕТЕЙ С СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**Цель:** изучить характеристику детей с нарушением слуха, изучить особенности методики АФВ детей с нарушением слуха, изучить особенности патологий зрения и психофизического развития детей с нарушением зрения, изучить особенности методики АФВ детей с нарушением зрения.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Характеристика патологий слуха. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей с патологией слуха. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением слуха. Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей дошкольного возраста. Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений. Средства коррекции вестибулярной функции. Особенности обучения начальному плаванию слабослышащих детей. Подвижные игры в воде. Методика активизации познавательной деятельности у детей с нарушением слуха. Понятие «познавательная деятельность». Особенности формирования произвольных движений; активизация речевой функции и согласованности движений и речи. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей. Особенности применения зрительного, кожного, тактильного, обонятельного, слухового, вибрационного, проприоцептивного анализатора при обучении и развитии глухих и слабослышащих детей. Характеристика зрительных деприваций. Особенности памяти, внимания, мышления, восприятия. Особенности физического развития и двигательные нарушения у детей со зрительной депривацией. Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением зрения. Задачи и средства АФВ детей с нарушениям зрения. Коррекционная направленность АФВ. Методы и методические приемы обучения, коррекции и развития. Использование и развитие сохранных анализаторов. Особенности регулирования физической нагрузки. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам. Общение и регуляция психо-эмоционального состояния. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения. Общие требования к подвижным играм. Подвижные игры для коррекции осанки детей с нарушенным зрением. Методика ритмической гимнастики для детей с нарушением зрения. Методика обучения плаванию детей с нарушением зрения. Этапы обучения плаванию (формирование навыка пространственной ориентировки в воде; разучивание на суше плавательных упражнений имитационного характера). Коррекция и профилактика нарушений зрения.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Законспектировать чувствительные периоды развития физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста с нарушением слуха и нормальнослышащих. Данные внести таблицу.
2. Составление плана-конспекта занятий АФВ для детей дошкольного возраста с нарушением слуха.
3. Составление плана-конспекта занятий плаванием для детей дошкольного возраста с нарушением слуха.

4. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного возраста с нарушением слуха направленных на активизацию слуховой функции.
5. Составление плана-конспекта занятия, направленного на развитие компенсаторных систем при нарушении слуха у детей.
6. Законспектировать чувствительные периоды развития физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста с нарушением зрения и нормальнозрящих. Данные внести таблицу.
7. Предоставить доклад по статистическим данным нарушений зрения у детей за последние 5 лет.
8. Составление специальных упражнений при нарушении зрения у детей.
9. Составление плана конспекта занятий с применением подвижных игр и ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста.
10. Составление плана конспекта занятий плаванием для детей дошкольного возраста.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3** - форма практического задания: кейс-задание. Задание состоит из 4-х частей.

### Перечень тем кейс-задания №1

**Задание 1.** Схематично изобразить причины нарушения слуха у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы нарушения слуха	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени нарушения слуха	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей	
--------------------------------	--

дошкольного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушения слуха	
---	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с нарушения слуха	
--	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с нарушением слуха	
--	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей	
--	--

школьного возраста с нарушением слуха	
---------------------------------------	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с нарушения слуха	
---	--

**Задание 19.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с нарушением слуха	
---	--

**Перечень кейс-заданий № 2**

1. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (упражнения на равновесие, ритмическую способность, упражнения с обручем).
2. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (быстроту реакции, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с массажным мячом).
3. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на дифференцировку пространственных параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
4. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом).
5. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на координацию движений, усвоение ритма движений, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
6. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20, упражнений с учетом диагноза (дифференцировку временных и силовых параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений, с утяжелителями манжетами для рук).
7. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (динамическое равновесие, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с обручем).
8. Задание: Ребенок 3 года. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с мячом).
9. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор,

- упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гимнастической палкой).
10. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (пространственную ориентацию, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
  11. Задание: Ребенок 12 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, упражнения с малыми мячами, с набивными мячами).
  12. Задание: Ребенок 15 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (развитие выносливости средствами круговой тренировки).
  13. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (для начального обучения плаванию).
  14. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на ориентацию в пространстве, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с фитболом).
  15. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (на координацию движений, усвоение ритма движений, упражнения для мелкой моторики рук, упражнений с гантелями 250 гр).
  16. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20, упражнений с учетом диагноза (дифференцировку временных и силовых параметров движения, упражнения для мелкой моторики рук упражнений, с утяжелителями манжетами для рук).
  17. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (направленный на активизацию познавательной активности с использованием подвижных игр).
  18. Задание: Ребенок 13 лет. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, ритмическую способность, с использованием вибрационных воздействий).
  19. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, равновесие, упражнения на гимнастических снарядах).
  20. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (пространственную ориентацию, упражнения для мелкой моторики рук, акробатические упражнения и прыжки).
  21. Задание: Ребенок 14 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (динамическое равновесие, дифференцировка силовых параметров движений, с использованием приемов борьбы и самозащиты).
  22. Задание: Ребенок 3 года. Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (ориентацию в пространстве, познавательная активность, упражнения в шариковом бассейне упражнения для мелкой моторики рук).
  23. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (вестибулярный анализатор, дифференцировка пространственных параметров, с использованием прыжков и метаний).
  24. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Нарушение слуха. Разработать комплекс из 20 упражнений с учетом диагноза (по обучению плаванию).



### Перечень кейс-заданий №3

**Задание 1.** Схематично изобразить причины нарушения зрения у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы нарушения зрения	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени нарушения зрения	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с нарушения зрения	
--	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с нарушения зрения	
---	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с нарушения зрения	
--	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с нарушения зрения	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с нарушением зрения	
--	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с нарушением зрения	
---	--

**Задание 19.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у	
---	--

#### Перечень кейс-заданий №4

1. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
2. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
3. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
4. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом).
5. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр).
6. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
7. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
8. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
9. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
10. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
11. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр).
12. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
13. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Сходящиеся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
14. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Сходящиеся косоглазие, правостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
15. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Расходящееся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
16. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Расходящееся косоглазие, правостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
17. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Расходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр).
18. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Сходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
19. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с массажным мячом).
20. Задание: Ребенок 11 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с массажным мячом).
21. Задание: Ребенок 10 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
22. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).

23. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр). Ф
24. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук)
25. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом и фитболом разных цветов).
26. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
27. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Расходящееся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).
28. Задание: Ребенок 11 лет. Диагноз: Расходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 500 гр).
29. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Сходящееся косоглазие, двухстороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
30. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Сходящиеся косоглазие, левостороннее. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
31. Задание: Ребенок 8 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
32. Задание: Ребенок 6 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
33. Задание: Ребенок 9 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
34. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом).
35. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гантелями 250 гр).
36. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Близорукость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с утяжелителями манжетами для рук).
37. Задание: Ребенок 3 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с обручем).
38. Задание: Ребенок 4 года. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с мячом).
39. Задание: Ребенок 7 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с гимнастической палкой).
40. Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: Дальнозоркость. Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза (20 упражнений с фитболом, диаметр 45 см).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

#### **РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ДЦП**

**Цель:** изучить эпидемиологию, классификацию, этиологию ДЦП, особенности детей с церебральным параличом, изучить особенности методики АФКВ для детей с ДЦП, изучить методы оценки эффективности занятий АФВ для детей с ДЦП, изучить особенности применения нетрадиционных форм занятий для детей с ДЦП.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Понятие о детском церебральном параличе. Формы ДЦП. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения. Речевые и психические отклонения. Двигательные отклонения. Формирование движений ребенка.

Позотонические рефлексы. Двигательная реабилитация детей с ДЦП: тренировки основных двигательных навыков, коррекция основных функций организма. Особенности АФВ в дошкольном и школьном возрасте. Особенности оценки антропометрических, функциональных и физиометрических показателей. Особенности тестирования моторики детей с ДЦП. Фитбол гимнастика. Методика занятий иппотерапией. Методика занятий гидрокинезотерапией.

### Вопросы для самоподготовки:

1. Предоставить статистические данные количества детей с ДЦП в России и мире, за последние 5 лет.
2. Составление плана-конспекта занятий для детей дошкольного возраста с в зависимости от вида нарушений.
3. Подготовка презентаций по применению методов оценки эффективности занятий АФВ (8-10 слайдов).
4. Подготовка презентаций по применению нетрадиционных форм занятий АФВ (8-10 слайдов).

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4:** форма практического задания: кейс-задание. Состоит из 4 частей.

### Перечень кейс-заданий к разделу 4, №4.1

**Задание 1.1** Составить таблицу «Этиология ДЦП».

Врожденное органическое поражение центрального отдела нервной системы	Приобретённое органическое поражение центрального отдела нервной системы

**Задание 1.2** Схематично изобразить причины ДЦП

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы ДЦП	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с ДЦП	
--	--

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с ДЦП	
--	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с ДЦП	
--	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с ДЦП	
--	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с ДЦП	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с ДЦП	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с ДЦП	
--	--

**Перечень кейс-заданий к разделу 4, № 4.2:**

**Ситуационная задача №1.**

Больной 5 лет. Диагноз: ДЦП правосторонний гемипарез с эквиноварусной стопой, яркое нарушение крупной моторики верхней конечности.

Разработать комплекс упражнений с использованием грелок и эрготерапии на поликлиническом этапе реабилитации.

**Ситуационная задача №2.**

Больная 3 года. Диагноз: ДЦП спастической формы, левосторонний гемипарез с ярко выраженным поражением верхней конечности с приведением кисти, контрактурами в коленном и голеностопном суставах.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием фиксаторов для кисти и утяжелителей для нижних конечностей. На стационарном этапе реабилитации.

**Ситуационная задача №3.**

Больная 4 года. Диагноз: легкая форма ДЦП, атаксически-спастическая форма, парепарез нижних конечностей, начальные навыки ходьбы проявляющиеся нарушением походки и общим нарушением координации.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием подводной беговой дорожки. Комплекс упражнений в гимнастическом зале с использованием фитболов и валиков различного диаметра. Подобрать методы физиотерапевтического лечения.

**Ситуационная задача №4.**

Больной 11 месяцев. Диагноз: Ранняя резидуальная стадия ДЦП, отсутствие реакции опоры, гиперкинезы в мышцах рук и шеи, незначительная спастика верхних конечностей.

Разработать программу реабилитации на стационарном этапе восстановительного лечения, с использованием подвесной системы и сухого бассейна.

**Ситуационная задача №5.**

Больной 2 года. Диагноз: ДЦП с дискинетической формой, наличие торсионных движений, гипотонус мышц нижних конечностей, снижение уровня слуха.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием тренажера Гросса. Подобрать методы массажа.

**Ситуационная задача №6.**

Больной 7 лет, 4 месяца. Диагноз: ДЦП формы двойная гемиплегия, контрактуры мелких суставов и суставов верхних конечностей, выпрямляющие рефлексы туловища почти не

развиты, отсутствуют навыки ходьбы, слабо проявляются навыки сидения, нарушение речи или практическое ее отсутствие, задержка психического развития.

Разработать программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения, с использованием обучения разговорной речи, счета, цветов. Подобрать методы физиотерапевтического лечения и обосновать выбор.

Ситуационная задача №7.

Больная 8 лет. Диагноз: ДЦП Атонически-астатическая форма, низкий мышечный тонус при наличии обычных или даже повышенных рефлексов, слабые навыки сидения и ходьбы, наличие гиперкинезов в шейном отделе, неустойчивая и не ритмичная походка, с широкой расстановкой ног. Наличие легкой степени умственной отсталости.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием иппотерапии, водной беговой дорожки.

Ситуационная задача №8.

Больной 5 лет. Диагноз: ДЦП правосторонний гемипарез с эквиновальгусной стопой, яркое нарушение крупной моторики верхней конечности, сходящееся косоглазие.

Разработать комплекс упражнений с использованием ортопедических ковриков и сухого бассейна, подобрать программу обучения зимним видам спорта.

Ситуационная задача №9.

Больная 3 года. Диагноз: ДЦП спастической формы, правосторонний гемипарез с ярко выраженным поражением верхней конечности с отведением кисти, приведение стопы, контрактурами в коленном и голеностопном суставах.

Разработать комплекс упражнений в воде с использованием фиксаторов для кисти и стопы утяжелителей для нижних конечностей. На поликлиническом этапе реабилитации.

Ситуационная задача №10.

Больная 3.5 года. Диагноз: легкая форма ДЦП, атаксически-спастическая форма, парализация верхних конечностей, начальные навыки ходьбы проявляющиеся нарушением походки и общим нарушением координации.

Разработать комплекс упражнений в гимнастическом зале с использованием фитболов и валиков различного диаметра. Подобрать методы физиотерапевтического лечения.

Ситуационная задача №11.

Больной 11 месяцев. Диагноз: Ранняя резидуальная стадия ДЦП, отсутствие реакции опоры, отсутствие навыков сидения, гиперкинезы в мышцах рук и шеи, незначительная спастика верхних и нижних конечностей.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием подвесной системы и бассейна. Подобрать комплекс УГ для самостоятельных занятий.

Ситуационная задача №12.

Больной 2 года. Диагноз: ДЦП с дискинетической формой, наличие торсионных движений, вялые гиперкинезы верхних конечностей, гипотонус мышц нижних конечностей, снижение уровня слуха, частичное нарушение глотательной функции.

Разработать программу реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием тренажера Гросса. Подобрать методы массажа.

Ситуационная задача №13.

Больной 6 лет, 2 месяца. Диагноз: ДЦП формы двойная гемиплегия, контрактуры суставов нижних конечностей и правой руки, выпрямляющие рефлекс туловища почти не развиты, отсутствуют навыки ходьбы и сидения, нарушение речи или практическое ее отсутствие, задержка психического развития.

Разработать программу физической реабилитации на стационарном этапе восстановительного лечения, с использованием обучения разговорной речи, счета, цветов. Подобрать методы физиотерапевтического лечения и обосновать выбор.

Ситуационная задача №14.



Больная 7 лет. Диагноз ДЦП Атонически-астатическая форма, контрактуры в локтевых суставах, низкий мышечный тонус при наличии обычных или даже повышенных рефлексов, слабые навыки ходьбы, наличие гиперкинезов в шейном отделе, неустойчивая и не ритмичная походка, с широкой расстановкой ног. Нарушение слуха и речи.

Разработать программу реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения, с использованием иппотерапии, Тренажер Гросса.

Ситуационная задача №15.

Больной 5 лет. Диагноз - ДЦП спастическая тетраплегия. Гипертонус мышц верхних и нижних конечностей, гипотонус мышц шеи головы. Конечности и туловище деформированы. Множественные контрактуры. Отсутствуют навыки сидения, ходьбы, держание головы, нарушение глотательного рефлекса. Сходящееся косоглазие, умственная отсталость легкой степени.

Разработать программу реабилитации на стационарном этапе реабилитации с использованием вертикализатора, фитболов.

Ситуационная задача №16.

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (спастическая диплегия). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).

Ситуационная задача №17.

Ребенок 5 лет. Диагноз: ДЦП (гиперкинетическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции равновесия (10 упражнений).

Ситуационная задача №18.

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (гемипаретическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебно-нагрузочных костюмов (10 упражнений).

Ситуационная задача №19.

Задание: Ребенок 5 лет. Диагноз: ДЦП (гиперкинетическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием кинезиотейпирования (10 упражнений).

Ситуационная задача №20.

Ребенок 6 лет. ДЦП (атонически-астатическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебно-нагрузочных костюмов (10 упражнений).

Ситуационная задача №21

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (спастическая диплегия). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием метода сенсомоторной интеграции (10 упражнений).

Ситуационная задача №22

Ребенок 7 лет. Диагноз: ДЦП (гемипаретическая форма). Разработать комплекс подвижных игр и арттерапии с учетом диагноза.

Ситуационная задача №23

Ребенок 6 лет. ДЦП (атонически-астатическая форма). Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением метода биологической обратной связи

#### **Кейс-задание № 4.3.**

В соответствии с заданием ситуационной задачи к части 4.2. разработать по 4 пунктам оценку эффективности занятий АФК для детей с ДЦП.

План разработки методики оценки эффективности АФК при ДЦП:

1. Составить перечень вопросов, необходимых для сбора анамнеза ребенка с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
11. Составить схему обследования моторики детей с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
12. Составить схему обследования основных психических функций детей с ДЦП. Подготовить протоколы обследования.
13. Подобрать картинный материал для обследования речи ребенка с ДЦП.

## Перечень кейс-заданий № 4.4.

Ситуационная задача №1.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез.

Разработать комплекс упражнений с дельфинотерапии

Ситуационная задача №2.

Мальчик 5 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дисплазия тазобедренных суставов, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием метода Фельденкрайза.

Ситуационная задача №3.

Мальчик 8 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием: микрополяризации.

Ситуационная задача №4.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефальный синдром, бронхолегочная дисплазия.

Разработать комплекс упражнений с использованием галотерапии.

Ситуационная задача №5.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, органическое поражение головного мозга.

Разработать комплекс упражнений с использованием микрокинезотерапии.

Ситуационная задача №6.

Мальчик 3 лет.

Диагноз: ДЦП, ранний резидуальный период, атонически-астатическая форма, средне-тяжелое течение с умеренными двигательными нарушениями, плоско-вальгусные стопы.

Разработать комплекс упражнений с использованием кинестетика.

Ситуационная задача №7.

Мальчик 6 лет.

Диагноз: ДЦП, гидроцефальный синдром, спастический тетрапарез, атрофия зрительного нерва.

Разработать комплекс упражнений с использованием сенсорной интегративной терапии

Ситуационная задача №8.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, симптоматическая эпилепсия, железодефицитная анемия 1 степени, моторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием биоакустической коррекции.

Ситуационная задача №9.

Девочка 3 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, симптоматическая генерализованная эпилепсия, атонические припадки, микроцефалия, сенсомоторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием озокерито-парафиновых аппликаций.

Ситуационная задача №10.

Девочка 6 лет.

Диагноз: ДЦП, двойная гемиплегическая форма со стойкими двигательными нарушениями в виде преимущественно левостороннего парапареза с задержкой психомоторного развития.

Разработать комплекс упражнений с использованием иппотерапии.

Ситуационная задача №11.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный ПТОЗ.

Разработать комплекс упражнений с использованием грязелечения.

Ситуационная задача №12.

Девочка 4 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, гиперкинетический синдром, врожденный порок головного мозга, нейросенсорная тугоухость 4 степени пограничная с глухотой (на правом ушке кохлеарный имплант), ЗППР.

Разработать комплекс упражнений с использованием Слуховой терапии А.Томатиса

Ситуационная задача №13.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез.

Разработать комплекс упражнений с использованием сухой иммерсии.

Ситуационная задача №14.

Мальчик 5 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дисплазия тазобедренных суставов, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием ABR - Advanced Biomechanical Rehabilitation (Леонид Блюм)

Ситуационная задача №15.

Мальчик 8 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, симптоматическая эпилепсия.

Разработать комплекс упражнений с использованием МЕТОДИКИ PNF – ТЕРАПИИ.

Ситуационная задача №16.

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, гидроцефальный синдром, бронхолегочная дисплазия.

Разработать комплекс упражнений с использованием канисотерапии

Ситуационная задача №17

Мальчик 4 лет.

Диагноз: ДЦП, спастический тетрапарез, органическое поражение головного мозга.

Разработать комплекс упражнений с использованием методики Анат Баниэль “Kids beyond limits”.

Ситуационная задача №18.

Мальчик 3 лет.

Диагноз: ДЦП, ранний резидуальный период, атонически-астатическая форма, средне-тяжелое течение с умеренными двигательными нарушениями, плоско-вальгусные стопы.

Разработать комплекс упражнений с использованием системы виртуальной реальности «NIRVANA» -

Ситуационная задача №19.

Девочка 7 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, симптоматическая эпилепсия, железодефицитная анемия 1 степени, моторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием программы «Лыжи мечты» -ролики

Ситуационная задача №20.

Девочка 3 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, симптоматическая генерализованная эпилепсия, атонические припадки, микроцефалия, сенсомоторная алалия.

Разработать комплекс упражнений с использованием Системы Двигательной Коррекции (СДК) ДЦП и ДЦП-подобных нарушений Светланы Грибовой

Ситуационная задача №21.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный птоз.

Разработать комплекс упражнений с использованием Биологической обратной связи (функциональное биоуправление)

Ситуационная задача №22.

Мальчик 6 лет.

Диагноз: ДЦП, гидроцефальный синдром, спастический тетрапарез, атрофия зрительного нерва.

Разработать комплекс упражнений с использованием метода Козьявкина

Ситуационная задача №23.

Девочка 4 лет.

Диагноз: ДЦП, атонически-астатическая форма, гиперкинетический синдром, врожденный порок головного мозга, нейросенсорная тугоухость 4 степени пограничная с глухотой (на правом ушке кохлеарный имплант), ЗППР.

Разработать комплекс упражнений с использованием системы виртуальной реальности «NIRVANA» -

Ситуационная задача №24.

Девочка 13 лет.

Диагноз: ДЦП, спастическая диплегия, дизатрия, оперированный птоз.

Разработать комплекс упражнений с использованием программы «Лыжи мечты»

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

## **РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА АФК ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ СПИННОГО МОЗГА И АМПУТАЦИЯМИ КОНЕЧНОСТЕЙ**

**Цель:** изучить методы двигательной реабилитации при поражении спинного мозга у детей. Изучить особенности АФК для детей с поражением спинного мозга.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Характеристика патологий (сочетанная и вторичные проявления миелопатии. Оценка неврологического и адаптационного статуса. Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Перечислите основные факторы. Вызывающие миелопатию.
2. Охарактеризуйте этапы ТБСМ и задачи реабилитолога на каждом из них.
3. Подготовить план-конспект занятий АФВ для детей с поражением спинного мозга.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5:** форма практического задания: кейс-задание, № 5.1.

**Задание 1.** Схематично изобразить причины ТБСМ у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы ТБСМ	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени ТБСМ	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 10.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей школьного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Особенности памяти у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Особенности внимания у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Особенности восприятия у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Особенности речевой деятельности у детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Особенности познавательной деятельности у детей школьного возраста с ТБСМ	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с ТБСМ	
--	--

**Задание 19.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с ТБСМ	
---	--

### Перечень кейс-заданий к разделу 5, № 5.2

1. Больной 30 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарез, компрессионный перелом С5, остеопороз.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

2. Больная 45 лет, состояние после перенесенной травмы шейного отдела. Парапарез, перелом плечевого сустава, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

3. Больной 25 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, нижняя параплегия, пролежни, пневмония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

4. Больной 40 лет, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, оскольчатый перелом С5, гипертония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

5. Больной 32 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарез, диабет.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

6. Больной 33 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Тетрапарезия, компрессионный перелом С5, диабет.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.
7. Больная 54 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Верхний парапарез, нижняя парапарезия, оскольчатый перелом С3, гипертония.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.
8. Больной 44 года, состояние после ТБСМ шейного отдела. Парапарезия, перелом таза, вторичных заболеваний не выявлено.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием тренажеров с биологической обратной связью.
9. Больная 23 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом ребер и грудной клетки.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием методики стабилотренинга.
10. Больная 23 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарезия нижних конечностей, сердечная недостаточность, приводящая контрактура локтевого сустава.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения без использованием тренажеров.
11. Больная 32 года, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, ушиб головного мозга, сердечная недостаточность.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.
12. Больной 35 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом таза, контрактура левой стопы.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием методики стабилотренинга.
13. Больной 41 год, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарезия нижних конечностей, перелом грудной клетки, остеопороз.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.
14. Больная 55 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, сердечная недостаточность, вторичные заболевания не выявлены.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием тренажеров с обратной связью.
15. Больная 20 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом таза, гипертония, пролежни на пояснице.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.
16. Больной 57 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом ребер и грудной клетки, вторичных заболеваний не выявлено.  
Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.



17. Больная 38 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, незначительная контрактура правой стопы.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

18. Больной 40 лет, состояние после ТБСМ грудного отдела. Парапарез нижних конечностей, перелом таза, сердечная недостаточность.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с применением тренажеров с использованием визуализации.

19. Больной 56 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Параплегия нижних конечностей, ушиб головного мозга, анкилоз коленного сустава.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения с использованием циклических тренажеров.

20. Больной 38 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Парапарез нижних конечностей, вирусная инфекция, контрактура правой стопы.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на госпитальном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

21. Больная 60 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Параплегия, сердечная недостаточность, оссификаты локтевых суставов.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения без использования дополнительного оборудования.

22. Больной 26 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Парапарез нижних конечностей, анкилоз коленного сустава, ушиб головного мозга.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с использованием роботизированных тренажеров.

23. Больной 45 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Параплегия, диабет, гипертония, оссификаты плечевого сустава.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на поликлиническом этапе восстановительного лечения без использования дополнительного оборудования.

24. Больная 27 лет, состояние после ТБСМ поясничного отдела. Параплегия нижних конечностей, проблемы ЖКТ, гипертония.

Разработать индивидуальную программу физической реабилитации на санаторно-курортном этапе восстановительного лечения с применением тренажеров с использованием визуализации.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

## **РАЗДЕЛ 6. МЕДИКА АФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С АНОМАЛИЯМИ РАЗВИТИЯ И ПОСЛЕ АМПУТАЦИИ КОНЕЧНОСТЕЙ**

**Цель:** изучить методы двигательной реабилитации при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей. Изучить методику АФК при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.

**Перечень изучаемых элементов содержания.** Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. Аномалии развития нижних, верхних конечностей. Задачи, средства, методы АФК для детей разного возраста. Методика занятий на тренажерах. Особенности проведения подвижных игр. Особенности гидрокинезотерапии.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Назовите отличительные особенности детских культей.
2. Расскажите об изменениях в скелете усеченной и сохраненной нижней конечности вследствие ампутации.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6:** форма практического задания: кейс-задание.

**Перечень кейс-заданий к разделу 6, № 6.1**

**Задание 1.** Схематично изобразить причины ампутации и врожденных недоразвитий конечностей у детей

**Задание 2.** Заполнить таблицу

Формы врожденных недоразвитий конечностей	Характеристика

**Задание 3.** Заполнить таблицу

Степени врожденных недоразвитий конечностей	Характеристика

**Задание 4.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей дошкольного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	
--	--

**Задание 5.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей дошкольного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	
---	--

**Задание 6.** Заполнить таблицу

Особенности эмоциональной сферы у детей	
---	--

школьного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	
---	--

**Задание 7.** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей школьного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	
--	--

**Задание 8.** Заполнить таблицу

Особенности двигательных способностей у детей школьного возраста с врожденным недоразвитием конечностей	
---	--

**Задание 9.** Заполнить таблицу

Формы ампутаций конечностей	
-----------------------------	--

**Задание 10** Заполнить таблицу

Особенности физического развития детей с ампутациями конечностей	
--	--

**Задание 11.** Заполнить таблицу

Влияние ограничений двигательной активности на состояние организма	Характеристика

**Задание 12.** Заполнить таблицу

Особенности развития стресса после ампутации конечностей	Характеристика

**Задание 13.** Заполнить таблицу

Изменения в скелете усеченной верхней конечности	
--	--

**Задание 14.** Заполнить таблицу

Изменения в скелете сохранившейся верхней конечности при ампутации верхней конечности	
---	--

**Задание 15.** Заполнить таблицу

Изменения в скелете усеченной нижней конечности	
---	--

**Задание 16.** Заполнить таблицу

Изменения в скелете сохранившейся нижней конечности при ампутации нижней конечности	
---	--

**Задание 17.** Заполнить таблицу

Сравнение особенностей формирования культи при травматической ампутации и при ампутации при обменных заболеваниях	
---	--

**Задание 18.** Заполнить таблицу

Подготовка культи к протезированию	
------------------------------------	--

**Задание 19** Заполнить таблицу

Характеристика аномалий развития бедра	
--	--

**Задание 20.** Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития голени и стопы	Характеристика

**Задание 21.** Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития верхних конечностей по продольному типу	Характеристика

**Задание 22.** Заполнить таблицу

Характеристика аномалий недоразвития верхних конечностей по типу культей	
--	--

**Задание 23.** Заполнить таблицу

Сравнительная характеристика ампутаций у	
--	--

детей разного возраста	
------------------------	--

**Задание 24.** Заполнить таблицу

Сравнительная характеристика ампутаций у детей и взрослых	
---	--

**Перечень кейс-заданий к разделу 6, № 6.2**

- 1. Задание:** Ребенок 1,5 лет. **Диагноз: ампутация бедра.** Разработать комплекс упражнений и игр для обучения основным локомоциям (20 упражнений).
- 2.Задание:** Ребенок 3 лет. **Диагноз: ампутация верхней конечности (с вычленением плеча).** Разработать комплекс упражнений для подготовки к протезированию (20 упражнений).
- 3.Задание** Ребенок 2 лет. **Диагноз: ампутация верхних конечностей (или врожденное недоразвитие).** Разработать комплекс упражнений с использованием тренажерно-игровых комплексов для формирования двигательных умений и навыков (от 15 упражнений).
- 4.Задание** Ребенок 6 лет. **ампутация НК (голени).** Разработать комплекс упражнений для формирования локомоций с применением дозированной ходьбы на протезах (15 упражнений).
- 5. Задание:** Ребенок 5 лет. **ампутация ВК (предплечья).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с использованием фантомно-импульсивной гимнастики и кинезиотейпирования для подготовки к протезированию (15 упражнений).
- 6. Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: ампутация ВК (с вычленением плеча).** Разработать комплекс упражнений и подвижных игр для профилактики вторичных отклонений и нормализации психоэмоционального развития с использованием метода фитбол- гимнастики и дыхательной и мимической гимнастики (20 упражнений).
- 7.Задание** Ребенок 7 лет. **Диагноз: ампутация ВК (врожденное недоразвитие по типу культи).** Разработать комплекс подвижных игр и арттерапии с учетом диагноза (20 заданий).
- 8. Задание** Ребенок 6 лет. **ампутация ВК (ампутация предплечья).** Разработать комплекс упражнений с применением метода биологической обратной связи и фантомно-импульсивной гимнастики для подготовки к протезированию (20 заданий)
- 9. Задание** Ребенок 11 лет **ампутация ВК (плеча).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением тренажеров (комплекс круговой тренировки 8 станций), дыхательной и мимической гимнастики (10 упражнений).
- 10. Задание** Ребенок 5 лет врожденное недоразвитие **ВК (обеих предплечий).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением лечебного плавания (10 упражнений) и упражнений в воде (10 упражнений).
- 11. Задание:** Ребенок 7 лет. **Диагноз: ампутация НК.** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции ходьбы (10 упражнений).
- 12.Задание:** Ребенок 13 лет. **Диагноз: ампутация НК (голени).** Разработать

комплекс упражнений для коррекции равновесия и подготовки к протезированию (20 упражнений).

**13.Задание** Ребенок 13 лет. **Диагноз: ампутация НК (бедра).** Разработать комплекс упражнений для профилактики и коррекции ожирения (плавание и гимнастика в воде) (от 20 упражнений).

**14.Задание** Ребенок 14 лет. **ампутация НК (голени).** Разработать комплекс упражнений для обучения ходьбе на протезах (20 упражнений).

**15. Задание:** Ребенок 15 лет. **ампутация ВК (обеих предплечий).** Разработать комплекс упражнений для обучения пользования протезами верхних конечностей (20 упражнений).

**16. Задание:** Ребенок 8 лет. **Диагноз: ампутация ВК (плеча).** Разработать комплекс упражнений и подвижных игр с использованием метода фитбол-гимнастики для формирования двигательных умений и нормализации психоэмоционального состояния (20 упражнений).

**17. Задание** Ребенок 7 лет. **Диагноз: ампутация НК (бедра).** Разработать комплекс подвижных игр и упражнений в воде для профилактики вторичных отклонений (20 заданий).

**18. Задание** Ребенок 1 год. **Врожденное недоразвитие ВК (по продольному типу).** Разработать комплекс упражнений для подготовки к протезированию и формирования двигательных умений и навыков (20 заданий).

**19. Задание** Ребенок 9 лет **ампутация НК (голени).** Разработать комплекс упражнений с применением тренажеров (комплекс круговой тренировки 8 станций) и фитбол-гимнастики (10 заданий).

**20. Задание** Ребенок 13 лет врожденное недоразвитие **НК (по типу культ).** Разработать комплекс упражнений для профилактики вторичных отклонений и обучения ходьбе с применением лечебного плавания и упражнений в воде (20 упражнений).

**21. Задание:** Ребенок 4 лет. **Диагноз: ампутация НК (бедра).** Разработать комплекс упражнений и игр для коррекции ходьбы (20 упражнений).

**22. Задание:** Ребенок 6 лет. **Диагноз: ампутация НК (обеих бедер).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для коррекции равновесия с использованием фитбол-гимнастики и тренажерно-игровых комплексов (20 упражнений).

**23.Задание** Ребенок 10 лет. **Диагноз: ампутация НК (обеих голеней).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза для профилактики и коррекции ожирения (плавание и гимнастика в воде) (от 20 упражнений).

**24. Задание** Ребенок 11 лет. **ампутация НК (бедра).** Разработать комплекс упражнений с учетом диагноза с применением дозированной ходьбы на протезах (10 упражнений), дыхательной и мимической гимнастики (10 упражнений).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6:** форма рубежного контроля – контрольная работа.

\_\_\_ *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 и 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>Формулировка компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы</b>
ОПК-2	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	Знает: - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	Этап формирования знаний
		Умеет: - использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; - осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.	Этап формирования умений
		Имеет опыт: - составления индивидуальных	Этап формирования навыков и получения опыта

		программ; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	
ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; -	Этап формирования умений



	<p>использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p>	
	<p>Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; - применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>	
ОПК-13	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>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</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

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

		<p>различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при</p>	
--	--	---	--

		<p>отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; -</p>	
--	--	--	--

		<p>способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p>	
		<p>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</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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

	<p>занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных</p>	
--	--	--



	<p>дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p>	
	<p>Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
--	--	--	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-2; ОПК-3; ОПК-13	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не</p>

			знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.
<b>ОПК-2; ОПК-3; ОПК-13</b>	Этап формирования умений	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
<b>ОПК-2; ОПК-3; ОПК-13</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание ( <i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i> )  Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

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

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

Теоретический блок вопросов:

1. Адаптивная физическая культура в системе образовательных (коррекционных) учреждений. Задачи и формы адаптивного физического воспитания.
2. Структура и содержание государственных программ по физической культуре в системе образовательных (коррекционных) учреждений.
3. Специфика комплектования учебных классов (групп) в коррекционных школах III-IV вида.
4. Профессиональные требования к педагогу, работающему с детьми-инвалидами в сфере адаптивной физической культуры.
5. Особенности реализации принципа дифференциации и индивидуализации в процессе адаптивного физического воспитания.
6. Особенности реализации принципа единства диагностики и коррекционной направленности педагогического процесса в работе с детьми с нарушениями в развитии.
7. Особенности реализации принципа адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий в работе с детьми-инвалидами.
8. Особенности реализации принципов обучения (сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности) в разных нозологических группах школьников.
9. Причины и классификация нарушений зрения.
10. Задачи, содержание, особенности организации и проведения уроков адаптивного физического воспитания в коррекционных школах III-IV вида.
11. Особенности физического развития, физической подготовленности, состояния сохраненных функций незрячих и слабовидящих детей.
12. Содержание и особенности формирования знаний в процессе адаптивного физического воспитания незрячих и слабовидящих детей.
13. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям незрячих и слабовидящих школьников.
14. Использование сохраненных анализаторов при формировании навыков пространственной ориентации детей с нарушениями зрения (остаточное зрение, обоняние, слух, осязание).
15. Особенности развития и коррекции физических качеств (силы, быстроты, выносливость скоростно-силовых качеств, гибкости) у детей со зрительной депривацией.
16. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности, дифференцировки усилий, времени и пространства. быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей со зрительной депривацией.
17. Подвижные игры для незрячих и слабовидящих детей (направленность особенности организации и проведения).
18. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопия) у детей с нарушением зрения.
19. Противопоказания к отдельным видам физических упражнений, связанные с нарушением зрения.

20. Обеспечение безопасности на занятиях физическими упражнениями незрячих и слабовидящих детей.
21. Методика организации рекреативных занятий в режиме учебного дня детей с нарушением зрения.
22. Причины и классификация нарушений слуха.
23. Особенности психофизического развития детей с нарушением слуха.
24. Особенности физического развития детей с нарушением слуха.
25. Задачи, содержание особенности организации и проведения уроков адаптивного физического воспитания в коррекционных школах I-II вида.
26. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям глухих и слабослышащих школьников.
27. Содержание и особенности формирования знаний на уроке физической культуры глухих и слабослышащих школьников.
28. Методы активизации речевой и познавательной деятельности глухих и слабослышащих школьников. Специфика использования вербальных и невербальных методов.
29. Особенности развития и коррекции физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости) у детей со слуховой депривацией.
30. Коррекция и развитие статического и динамического равновесия у детей с нарушением слуха
31. Развитие представлений о схеме тела у глухих и слабослышащих дошкольников и младших школьников.
32. Особенности развития внимания у глухих и слабослышащих дошкольников и младших школьников.
33. Особенности коммуникативной деятельности педагога с глухими и слабослышащими детьми на уроке физической культуры.
34. Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей, имеющих сочетанные нарушения (ЗПР, умственная отсталость, ДЦП и др.).
35. Понятие умственная отсталость, причины, классификация.
36. Особенности психических процессов детей с умственной отсталостью (представлений, мышления, памяти, внимания, речи, эмоционально-волевой сферы).
37. Особенности физического развития, физической подготовленности, состояния сохранных функций у детей с нарушением интеллекта.
38. Задачи, содержание, особенности организации и методики адаптивного физического воспитания в коррекционных школах VII-VIII вида.
39. Содержание и особенности формирования знаний на уроке физической культуры у школьников с нарушением интеллекта.
40. Методы и методические приемы обучения двигательным действиям школьников с нарушением интеллекта.
41. Методы активизации речевой и познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта на уроке физической культуры.
42. Особенности развития и коррекции физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости) у детей с проблемами интеллекта.
43. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности дифференцировки усилий, времени и пространства быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей с проблемами интеллекта.
44. Особенности коммуникативной деятельности педагога на уроке физической культуры умственно отсталых школьников. Регулирование межличностных отношений, преодоление конфликтных ситуаций.

45. Подвижные игры, их направленность и особенности проведения с детьми, имеющими нарушения интеллекта.
46. Особенности занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими умеренную и тяжелую степень умственной отсталости.
47. Общая характеристика и классификация основных форм ДЦП.
48. Двигательный статус ребенка при ДЦП.
49. Технические устройства для лечения и обеспечения мобильности детей с ДЦП. Лечебно-нагрузочные костюмы и особенности их применения.
50. Методы восстановительного лечения детей с ДЦП (Бобата, Войта, Бортфельда, Семеновой).
51. Задачи, содержание, особенности организации и методики проведения уроков адаптивного физического воспитания школьников с последствиями ДЦП.
52. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при спастических формах ДЦП.
53. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при атонически-астатических формах ДЦП.
54. Особенности коррекции двигательных нарушений у детей при гиперкинетических формах ДЦП.
55. Формирование опорных функций рук, ног, вертикальной позы, ходьбы при ДЦП.
56. Коррекция контрактур, подвижности в суставах, мышечной атрофии при ДЦП.
57. Коррекция дыхательной и сердечно-сосудистой систем у детей с последствиями ДЦП.
58. Особенности развития и коррекции координационных способностей: точности, дифференцировки усилий, времени и пространства быстроты реакции, равновесия, мелкой моторики, расслабления, симметричности и ритмичности движений у детей с последствиями ДЦП.
59. Методика лечебного плавания для детей с ДЦП.
60. Иппотерапия как средство двигательной и психической реабилитации детей с ДЦП.
61. Особенности использования коррекционных подвижных игр, песочной терапии, фитбол-гимнастики для детей с ДЦП.
62. Определение вертеброгенных миелопатий. Заболевания позвоночника, вызывающие поражение спинного мозга. Факторы, вызывающие миелопатию. Клинические проявления миелопатий (первичные и вторичные нарушения). Двигательные нарушения в зависимости от характера, полноты и уровня поражения СМ.
63. Общая характеристика позвоночно-спинномозговой травмы. Понятия механической и неврологической нестабильности позвоночника. Этапы травматической болезни спинного мозга. Лечебная гимнастика на разных этапах травматической болезни.
64. Неврологический и адаптационный статус пациента и способы их оценки при вертеброгенных миелопатиях.
65. Средства и методы реабилитационного лечения при вертеброгенных миелопатиях.
66. Методы развития силы мышц. Развитие силы с помощью блочной системы по Дикуюлю, 1992). Развитие силы и силовой выносливости с помощью биологической обратной связи (БОС). Гимнастические упражнения силовой направленности.
67. Задачи и методика обучения поддержанию вертикальной позы детей с поражением спинного мозга.
68. Методики обучения ходьбе детей с поражением спинного мозга. Тредмил терапия как средство двигательной реабилитации.
69. Использование методов электростимуляции в реабилитационном лечении пациентов с пlegией.

70. Понятие о спинальной локомоторной активности. Способы инициации спинальной локомоторной активности. Тренировка спинальной локомоторной активности как основа восстановления ходьбы при миелопатиях. Соотношение методов активного, пассивного и вызванного воздействия на этапах двигательной реабилитации.
71. Классификация врожденных пороков развития верхних и нижних конечностей.
72. Анатомо-функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата детей с ампутационными и врожденными дефектами верхних конечностей.
73. Анатомо-функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата детей с ампутационными и врожденными дефектами нижних конечностей.
74. Задачи и особенности методики лечебной гимнастики после ампутации конечностей в условиях стационара.
75. Задачи и особенности методики лечебной гимнастики в период подготовки к протезированию верхних и нижних конечностей.
76. Методика обучения ходьбе на протезах после ампутации бедра и голени, пользования протезами верхних конечностей.
77. Методика лечебной гимнастики в воде после ампутации нижних конечностей.
78. Особенности обучения плаванию после ампутации нижних конечностей.
79. Подвижные игры коррекционной направленности для детей дошкольного и школьного возраста с врожденными и приобретенными дефектами конечностей.
80. Особенности методики занятий на тренажерах и с отягощениями в условиях стационара и в процессе физической рекреации при врожденных и ампутационных дефектах конечностей.
81. Особенности построения лечебно-восстановительных занятий при ампутации конечностей, динамика физической нагрузки, способы ее регулирования и контроля.
82. Корректирующие и профилактические упражнения, направленные на сохранение вертикальной позы, осанки после ампутации верхних и нижних конечностей.
83. Коррекция координационных способностей: равновесия, точности движений, ориентировки в пространстве, мелкой моторики у детей с врожденными и ампутационными дефектами конечностей.
84. Использование спортивных игр (футбол на костылях; волейбол, сидя на полу; баскетбол в колясках и др.) как средства физической и психической социальной адаптации подростков и юношей с дефектами конечностей.
85. Роль родителей в повышении двигательной активности и коррекции двигательные и психических нарушений детей-инвалидов.
86. Формы организации и методика совместных занятий физическими упражнениями родителей и детей-инвалидов.
87. Формы просветительской деятельности с родителями детей-инвалидов.
88. Перечислите причины нарушения речи. Какие основные нарушения речи встречаются у детей?
89. Охарактеризуйте особенности физического развития и физической подготовленности детей с нарушениями речи.
90. Раскройте основные методические направления в развитии тонкой моторики пальцев рук.
91. Раскройте методические особенности и направления развития координационных способностей у детей с нарушениями речи.
92. В чем состоит методика релаксации детей с речевыми нарушениями на занятиях физическими упражнениями?
93. Какие речевые функции нарушены у детей с заиканием? Чем отличаются задачи и содержание физического воспитания заикающихся детей на разных этапах логопедической коррекции?

94. Раскройте особенности использования игрового метода в процессе АФВ детей с нарушениями речи.
95. Какие методические приемы используются на физкультурных занятиях для развития когнитивных функций детей с нарушениями речи?
96. Методика дыхательной гимнастики для детей с нарушениями речи.
97. Что такое задержка психического развития?
98. Раскройте причины и формы задержки психического развития.
99. Каковы особенности психического развития детей с ЗПР?
100. Охарактеризуйте особенности физического развития и двигательных способностей детей с ЗПР.
101. Раскройте методические особенности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста с ЗПР.
102. Какие коррекционные задачи решаются в процессе АФВ детей 3-7 лет с ЗПР?
103. Дайте общую характеристику программы по АФВ школьников младших классов с ЗПР.
104. Раскройте особенности проведения урочных форм занятий по АФВ младших школьников с ЗПР.
105. Раскройте особенности проведения внеклассных форм занятий по АФВ младших школьников с ЗПР.
106. Основные виды ТФСД, используемые в АФК.
107. Классификация и характеристика ТФСД.
108. Использование ТФСД в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
109. Использование ТФСД в работе с глухими и слабовидящими людьми.
110. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение интеллекта.
111. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение речи.
112. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющие поражения опорно-двигательного аппарата.
113. Использование ТФСД в работе с детьми, имеющими детский церебральный паралич.
114. Использование ТФСД в работе с лицами, имеющими нарушение психики.
115. Охарактеризуйте виды гимнастики, используемые в АФК.
116. Аэробика как вид ТФСД. История возникновения и развития. Структура и содержание занятий аэробикой. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
117. Использование аэробики в работе со слепыми и слабовидящими людьми.
118. Особенности применения оздоровительной аэробики с лицами, имеющими нарушения ОДА.
119. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой лиц, имеющих ограниченные возможности.
120. 23. Гигиена питания при занятиях фитнесом.
121. 24. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.
122. Использование фитбол-аэробики в АФК.
123. Организация и методика проведения занятий по степ-аэробике с лицами, имеющими ограниченные возможности.
124. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
125. Использование стретчинг - системы в АФК.
126. Использование калланетики в АФК.
127. Гидрореабилитация как педагогический процесс.
128. Раскройте значение коррекционно-развивающих игр в АФК.
129. Отличительные особенности подбора и моделирования игр в АФК.



130. 33. Игры, направленные на установления психологического контакта между играющими.
131. Подвижные игры для слепых и слабовидящих детей.
132. Подвижные игры для глухих и слабовидящих детей.
133. Подвижные игры для детей-с проблемами интеллекта.
134. Подвижные игры для детей с нарушением речи.
135. Подвижные игры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.
136. Подвижные игры для детей с детским церебральным параличом (ДЦП).
137. Подвижные игры, включающие бег, прыжки, метание.
138. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола, волейбола для детей с ослабленным здоровьем.
139. Подвижные игры на прогулках и в походах.
140. Речетативно-игровые композиции для совместных игр детей и взрослых.
141. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей с лицами, имеющими ограниченные возможности
142. Виды туризма в РФ. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
143. Методика организации туристических походов с лицами, имеющими поражения ОДА.
144. Особенности организации реабилитационного туризма.
145. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
146. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
147. Дать характеристику национальным и нетрадиционным видам спорта.
148. Особенности методики организации занятий по ННВС.
149. Использование игры в дартс в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
150. Использование игры в мини-футбол в работе с лицами, имеющими проблемы интеллекта.
151. Организация и методика проведения игры в радиальный баскетбол-«Питербаскет».
152. Методика организации и проведения психогимнастики в АФК.
153. Использование антистрессовой пластической гимнастики в адаптивном физическом воспитании.
154. Дайте характеристику оздоровительной славянской системе целостного движения.
155. Применения танцевальной терапии в АФК.
156. Йога как система лечения и оздоровления организма человека, история возникновения.
157. Цигун как система лечения и оздоровления организма человека.
158. Методика применения "Су-Джок терапии" в АФК.
159. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Применение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой в АФК.
160. Содержание методики дыхательной гимнастики Бутейко.
161. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике Бейтса и Корбет.
162. Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике Норбекова М.
163. Методика выполнения программы "СОЛЯРИЗАЦИЯ".
164. Методика выполнения гимнастики для глаз Э.С. Аветисова.
165. Релаксационные упражнения по методике Г.Г. Демирчоглына.

166. Иппотерапия - метод реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями.

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

Промежуточная аттестация по 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/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. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995>
2. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453996>

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

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085>
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – 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> 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> 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> 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> 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> 100% доступ

## 5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Частные методики адаптивной физической культуры*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных

занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения 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) и др.

##### **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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ

		версий книг.	
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины «*Частные методики адаптивной физической культуры*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 49.03.02 «*Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*» используются:

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

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания

мелом); техническими средствами обучения (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 *«Частные методики адаптивной физической культуры»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Частные методики адаптивной физической культуры»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Частные методики адаптивной физической культуры»* предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года</p>	<p>01.09.2014</p>
2.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 13 от «21» апреля 2015 года</p>	<p>21.04.2015</p>
3.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года</p>	<p>01.09.2015</p>
4.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года</p>	<p>01.09.2016</p>
5.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года</p>	<p>01.09.2017</p>
6.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года</p>	<p>01.09.2018</p>



7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 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 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/

«24» июня 2019 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ПАТОЛОГИЯ И ТЕРАТОЛОГИЯ*

Направление подготовки

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

Направленность

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

### *ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2019

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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: д.м.н., профессор Медведев И.Н.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....	5
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 .....	7
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	8
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 .....	25
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	25
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	25
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	26
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	27
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	27
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	29
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	29
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
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.....	35

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины является усвоение знаний студентами о причинах, механизмах и основных закономерностях возникновения и развития заболеваний и врожденных пороков, а также о компенсаторных и защитных возможностях организма.

Задачи учебной дисциплины:

- вооружить студентов знаниями о влиянии наследственности, конституции и возраста на развитие заболеваний;
- ознакомить студентов со значением реактивности и иммунитета в развитии патологии;
- сформулировать представление о сдвигах, происходящих в организме при различных нарушениях обмена веществ, кровообращения и дыхания;
- обеспечить глубокое понимание современных данных о стрессе, аллергии, воспалении и патологическом тканевом росте;
- подробно информировать о врожденной и наследственной патологии.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина *«Патология и тератология»* реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»* очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *«Патология и тератология»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: *«Анатомия и морфология человека», «Нормальная физиология человека», «Основы биохимии человека», «Биомеханические основы двигательной деятельности».*

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

- *«Физическая реабилитация»;*
- *«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 следующей компетенции: ОПК-7 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).*

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
-----------------------	-----------------	--------------------------	--

Развитие	ОПК-7.	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; - особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;
			ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;
			ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;

## 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 5 семестре на очной форме обучения и в 6 семестре на заочной форме обучения, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>72</b>	72			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	32	32			
Лабораторные занятия					
Контактная работа в ЭИОС	24	24			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>45</b>	45			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>27</b>	27 экзамен			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	144			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>12</b>	12			
Учебные занятия лекционного типа	4	4			
Практические занятия	8	8			
Лабораторные занятия					
Контактная работа в ЭИОС	0	0			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>123</b>	123			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>	9 экзамен			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>144</b>	144			

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 1. Общая патология</b>	<b>29</b>	11	18	4	8	<b>0</b>	6
Тема 1.1.Общее учение о здоровье и болезни. Внешние и внутренние факторы болезней.	<b>5</b>	3	2	0	2	<b>0</b>	0
Тема 1.2. Причины и условия возникновения болезней.	<b>8</b>	2	6	2	2	<b>0</b>	2
Тема 1.3. Этиология.	<b>6</b>	2	4	0	2	<b>0</b>	2
Тема 1.4. Патогенез. Саногенез.	<b>10</b>	4	6	2	2	<b>0</b>	2
<b>Раздел 2. Частная патология</b>	<b>29</b>	11	18	4	8	<b>0</b>	6
Тема 2.1. Конституция, наследственность, реактивность, иммунитет и аллергия и их роль в возникновении и течении болезней	<b>7</b>	3	4	2	2	<b>0</b>	0
Тема 2.2. Общие и местные расстройства кровообращения; гиперемия, стаз, ишемия, инфаркт, тромбоз, эмболия,, кровотечение и кровоизлияние.	<b>6</b>	2	4	0	2	<b>0</b>	2
Тема 2.3. Нарушение тканевого питания, обмена веществ и роста тканей	<b>6</b>	2	4	0	2	<b>0</b>	2
Тема 2.4. Дистрофии, атрофии, гипо - и гиперплазии, гипертрофии, некроз, регенерация, опухоли.Воспаление и лихорадка, как типичные патологические процессы	<b>10</b>	4	6	2	2	<b>0</b>	2
<b>Раздел 3. Общая тератология</b>	<b>29</b>	11	18	4	8	<b>0</b>	6
Тема 3.1.Понятие и предмет тератологии. Классификация врожденных пороков развития, этиологические причины	<b>9</b>	3	6	2	2	<b>0</b>	2
Тема 3.2. Этапы индивидуального	<b>8</b>	4	4	0	2	<b>0</b>	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
развития, критические периоды, пороки развития эмбриона и плода							
Тема 3.3. Врожденные пороки и аномалии развития сенсорных систем. Аномалии развития наружного и внутреннего уха, аномалии развития глаз	12	4	8	2	4	0	2
<b>Раздел 4. Частная тератология</b>	<b>31</b>	13	18	4	8	0	6
Тема 4.1. Комбинированные пороки и аномалии развития.	8	2	6	2	2	0	2
Тема 4.2. Пороки развития эндокринной системы	5	3	2	0	2	0	0
Тема 4.3. Системные пороки развития. Пороки развития ЦНС. Многочисленные врожденные пороки развития	8	4	4	0	2	0	2
Тема 4.4. Хромосомные болезни и генные синдромы	10	4	6	2	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>27</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>45</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>45</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>24</b>

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 1. Общая патология</b>	<b>33</b>	24	9	2	2		0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 1.1.Общее учение о здоровье и болезни. Внешние и внутренние факторы болезней.	7	7	0	0	0	0	0
Тема 1.2. Причины и условия возникновения болезней.	9	7	2	2	0	0	0
Тема 1.3. Этиология.	7	7	0	0	0	0	0
Тема 1.4. Патогенез. Саногенез.	10	8	2	0	2	0	0
<b>Раздел 2. Частная патология</b>	<b>34</b>	25	9	2	2	0	0
Тема 2.1. Конституция, наследственность, реактивность, иммунитет и аллергия и их роль в возникновении и течении болезней	7	7	0	0	0	0	0
Тема 2.2. Общие и местные расстройства кровообращения; гиперемия, стаз, ишемия, инфаркт, тромбоз, эмболия,, кровотечение и кровоизлияние.	9	7	2	2	0	0	0
Тема 2.3. Нарушение тканевого питания, обмена веществ и роста тканей	7	7	0	0	0	0	0
Тема 2.4. Дистрофии, атрофии, гипо - и гиперплазии, гипертрофии, некроз, регенерация, опухоли. Воспаление и лихорадка, как типичные патологические процессы	12	10	2	0	2	0	0
<b>Раздел 3. Общая тератология</b>	<b>34</b>	32	2	0	2	0	0
Тема 3.1.Понятие и предмет тератологии. Классификация врожденных пороков развития; этиологические причины	10	10	0	0	0	0	0
Тема 3.2. Этапы индивидуального развития, критические периоды; пороки развития эмбриона и плода	11	11	0	0	0	0	0
Тема 3.3. Врожденные пороки и аномалии развития сенсорных систем. Аномалии развития наружного и внутреннего уха, аномалии развития глаз	13	11	2	0	2	0	0
<b>Раздел 4. Частная тератология</b>	<b>34</b>	32	2	0	2	0	0
Тема 4.1. Комбинированные пороки и аномалии развития.	7	7	0	0	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 4.2. Пороки развития эндокринной системы	8	8	0	0	0	0	0
Тема 4.3. Системные пороки развития. Пороки развития ЦНС. Многочисленные врожденные пороки развития	8	8	0	0	0	0	0
Тема 4.4. Хромосомные болезни и генные синдромы	11	9	2	0	2	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>9</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>144</b>	<b>123</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>123</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>0</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Общая патология	11	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела

Раздел 2. Частная патология	11	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 3. Общая тератология	11	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 4. Частная тератология	13	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	9	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестрам, часов</b>	<b>45</b>	<b>10</b>		<b>27</b>		<b>8</b>	

#### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Общая патология	29	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела

Раздел 2. Частная патология	31	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 3. Общая тератология	32	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
Раздел 4. Частная тератология	32	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>123</b>	<b>67</b>		<b>48</b>		<b>8</b>	

### 3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПАТОЛОГИЯ.

**Тема 1.1. Общее учение о здоровье и болезни. Внешние и внутренние факторы болезней. Причины и условия возникновения болезней.**

**Цель:** изучить общее учение о здоровье и болезни. Внешние и внутренние факторы болезней. Причины и условия возникновения болезней.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Определение понятий «здоровье» и «норма». Определение сущности болезни и ее основные признаки. Критерии болезни (жалобы больного, результаты объективного обследования, снижение приспособляемости и трудоспособности). Понятие «функциональная проба». Формы болезни: острейшая, острая, подострая, хроническая.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. «Здоровье» и «норма», как формы одного явления.
2. Сущности болезни и ее основные признаки.
3. Критерии болезни (жалобы больного, результаты объективного обследования, снижение приспособляемости и трудоспособности).
4. Функциональные пробы.

5. Исходы болезни.
6. Понятие о патологической реакции, патологическом процессе, патологическом состоянии.
- 7 Принципы классификации болезней.
- 8 Общие принципы диагностики заболевания. Симптомы и синдромы.
- 9 Клинические и параклинические методы исследования.
- 10 Клинико-лабораторные методы.
- 11 Современные методы визуализации (рентген-диагностика, МРТ, УЗИ).
- 12 Методы функциональной и эндоскопической диагностики.
13. Подготовить презентацию по теме.

### **Тема 1.2. Причины и условия возникновения болезней.**

**Цель:** причины и условия возникновения болезней.

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

Стадии болезни: начало болезни, стадия собственно болезни, исход. Принципы классификаций болезней. Определение понятий «патологическая реакция», «патологический процесс», «патологическое состояние». Формирование дефекта как результат развития стойкого патологического состояния.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Стадии болезни.
2. Особенности принципов классификаций болезней.
3. Патологическая реакция.
4. Патологический процесс.
5. Патологическое состояние.
6. Подготовить презентацию по теме.
- 5 Формы течения и стадии болезни.
- 6 Исходы болезни. Понятие о патологической реакции, патологическом процессе, патологическом состоянии.
7. Подготовить презентацию по теме.

### **Тема 1.3. Этиология.**

**Цель:** изучить этиологию и патогенез. саногенез.

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

Определение понятия «этиология». Классификация причин заболеваний: внешние (механические, химические, физические, биологические, социальные и психогенные) и внутренние (наследственность, конституция, возраст, пол). Условия возникновения и развития болезни (наследственная предрасположенность, патологическая конституция, ранний детский или старческий возраст, нарушения питания, переутомление, невротические состояния, ранее перенесенные болезни).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Современное понятие «этиология».
2. Внешние причины заболевания (механические, химические, физические, биологические, социальные и психогенные).
3. Внутренние причины заболевания (наследственность, конституция, возраст, пол).
4. Условия возникновения и развития болезни (наследственная предрасположенность).
5. Условия возникновения и развития болезни (патологическая конституция).
6. Условия возникновения и развития болезни (ранний детский или старческий возраст).
7. Условия возникновения и развития болезни при нарушения питания.
8. Условия возникновения и развития болезни при переутомлении.
9. Условия возникновения и развития болезни при невротических состояниях.

10. Условия возникновения и развития болезни при ранее перенесенных болезнях.
11. Психоматическое направление в медицине.

#### **Тема 1.4. Патогенез. Саногенез.**

**Цель:** изучить саногенез.

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

Определение понятия «патогенез» как учения о механизмах возникновения, развития и исхода болезни. Основное звено и «порочный круг» в патогенезе болезней. Защитно-компенсаторные процессы.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. «Патогенез» как учение о механизмах возникновения, развития и исхода болезни.
2. Основное звено и «порочный круг» в патогенезе болезней.
3. Защитно-компенсаторные процессы.
4. Подготовить презентацию по теме.

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

**Форма практического задания:** реферат.

Перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Определение понятия «болезнь». Ее основные признаки.
2. Классификация, формы и стадии болезни.
3. Современный взгляд на понимание «патологическая реакция», «патологический процесс», «патологическое состояние».
4. Определение понятий «этиология» и «патогенез».
5. Внешние и внутренние причины заболеваний.
6. Основное звено и «порочный круг» в механизме развития болезни.
7. Современное состояние понятия «здоровье» и «норма».
8. Болезни и ее основные признаки.
9. Критерии болезни.
10. Функциональные пробы и их значение для диагностики состояния здоровья человека.
11. Формы болезни: острейшая, острая, подострая, хроническая.
12. Стадии болезни: начало болезни, стадия собственно болезни, исход.
13. Классификации болезней.
14. Патологическая реакция.
15. Патологический процесс.
16. Патологическое состояние.
17. Формирование дефекта как результат развития стойкого патологического состояния.
18. Определение понятия «этиология».
19. Классификация причин заболеваний: внешние (механические, химические, физические, биологические, социальные и психогенные) и внутренние (наследственность, конституция, возраст, пол).
20. Условия возникновения и развития болезни (наследственная предрасположенность, патологическая конституция, ранний детский или старческий возраст, нарушения питания, переутомление, невротические состояния, ранее перенесенные болезни).
21. Определение понятия «патогенез» как учения о механизмах возникновения, развития и исхода болезни.
22. Основное звено и «порочный круг» в патогенезе болезней. Защитно-компенсаторные процессы.

## **РАЗДЕЛ 2. ЧАСТНАЯ ПАТОЛОГИЯ.**

**Тема 2.1. Конституция, наследственность, реактивность, иммунитет и аллергия и их роль в возникновении и течении болезней.**

**Цель:** рассмотреть конституцию человека, наследственность, реактивность, иммунитет и аллергию и их роль в возникновении и течении болезней.

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

Учение о конституции. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноруцкий). Связь типов конституции с болезнями. Значение возраста в возникновении и развитии болезней. Детский возраст и болезни. Старение и болезни. Понятия геронтологии, гериатрии, педиатрии. Клеточные структуры, участвующие в наследственности. Понятия «фенотип» и «генотип». Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуальность Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболеваний. Патогенез наследственных заболеваний. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные. Основные классы наследственной патологии. Врожденная и наследственная патология. Понятие «иммунитет». Иммунная система. Лимфоциты и макрофаги. Гуморальный и клеточный иммунитет. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антитоксический и антибактериальный. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции. Общий механизм аллергической реакции. Этиология аллергических заболеваний. Классификация аллергенов. Аллергическая реактивность. Классификация аллергических реакций. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций). Некоторые наиболее распространенные аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Учение о конституции. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноруцкий). Связь типов конституции с болезнями.
2. Значение возраста в возникновении и развитии болезней. Детский возраст и болезни. Старение и болезни.
3. Понятия геронтологии, гериатрии, педиатрии.
4. Клеточные структуры, участвующие в наследственности. Понятия «фенотип» и «генотип».
5. Механизм аутоиммунизации.
6. Подготовить презентацию по теме.
7. Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуальность Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболеваний.
8. Патогенез наследственных заболеваний. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные.
9. Основные классы наследственной патологии. Врожденная и наследственная патология.
10. Понятие «иммунитет». Иммунная система. Лимфоциты и макрофаги. Гуморальный и клеточный иммунитет.
11. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антитоксический и антибактериальный.
12. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.



13. Общий механизм аллергической реакции. Этиология аллергических заболеваний. Классификация аллергенов. Аллергическая реактивность. Классификация аллергических реакций.
14. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций).
15. Механизм аутоиммунизации.
16. Наиболее распространенные аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).

## **Тема 2.2. Общие и местные расстройства кровообращения; гиперемия, стаз, ишемия, инфаркт, тромбоз, эмболия, кровотечение и кровоизлияние.**

**Цель:** изучить общие и местные расстройства кровообращения; гиперемия, стаз, ишемия, инфаркт, тромбоз, эмболия, кровотечение и кровоизлияние.

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

Острая недостаточность кровообращения (шок, сердечная астма, отек легких). Правожелудочковая и левожелудочковая недостаточность. Хроническая недостаточность кровообращения. Стадии развития и степень. Нарушения ритма сердца. Недостаточность дыхания (гипоксия). Нарушение вентиляции легких. Уменьшение кровотока в легких. Нарушение диффузии газов.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Нарушение регуляции внешнего дыхания.
2. Острая недостаточность кровообращения (шок, сердечная астма, отек легких).
3. Правожелудочковая и левожелудочковая недостаточность. Стадии развития и степени хронической недостаточности кровообращения.
4. Нарушения ритма сердца.
5. Недостаточность дыхания (гипоксия). Нарушение вентиляции легких.
6. Уменьшение кровотока в легких.
7. Нарушение диффузии газов.
8. Нарушение регуляции внешнего дыхания.
9. Подготовить презентацию по теме.

## **Тема 2.3. Нарушение тканевого питания, обмена веществ и роста тканей.**

**Цель:** изучить особенности нарушения тканевого питания, обмена веществ и роста тканей.

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

Общая характеристика нарушений тканевого роста. Классификация изменений тканевого роста. Гипербиотические процессы: гипертрофия и гиперплазия, регенерация, опухоль. Гипобиотические процессы: атрофия, дистрофия, дегенерация.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Современные взгляды на нарушение тканевого роста.
2. Классификация изменений тканевого роста.
3. Виды рабочей гипертрофии и гиперплазии.
4. Виды корреляционной гипертрофии и гиперплазии.
5. Виды регенерационной гипертрофии и гиперплазии.
6. Гипербиотический процессы – гипертрофия.
7. Гипербиотический процессы – гиперплазия.
8. Гипербиотический процессы – регенерация.
9. Гипербиотический процессы – опухоль.
10. Гипобиотический процесс – атрофия.
11. Гипобиотические процессы – дистрофия.

12. Гипобиотические процессы – дегенерация.
13. Подготовить презентацию по теме.

**Тема 2.4. Дистрофии, атрофии, гипо - и гиперплазии, гипертрофии, некроз, регенерация, опухоли. Воспаление и лихорадка, как типичные патологические процессы.**

**Цель:** изучить особенности проявления дистрофии, атрофии, гипо- и гиперплазии, гипертрофии, некроза, регенерации, опухоли.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Дистрофия: этиопатогенез и морфогенез. Классификация дистрофий. Понятие дегенерации. Регенерация физиологическая, репаративная и патологическая. Атрофия физиологическая и патологическая, общая и местная. Определение и общая характеристика новообразований. Этиопатогенез опухоли. Классификации новообразований. Общая теория воспаления. Этиология, патогенез и морфогенез воспаления. Классификация воспалительных процессов. Клинические проявления. Нарушение кровообращения при воспалении. Нарушение обмена веществ в очаге воспаления. Воспаление и иммунологическая реактивность. Значение воспаления для организма. Этиология и патогенез лихорадки. Центры терморегуляции. Стадии лихорадки. Типы температурных кривых. Гипертермия. Значение лихорадки.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Дистрофия: этиопатогенез и морфогенез.
2. Классификация дистрофий.
3. Атрофия физиологическая и патологическая, общая и местная.
4. Регенерация физиологическая, репаративная и патологическая.
5. Понятие дегенерации.
6. Определение и общая характеристика новообразований.
7. Этиопатогенез опухоли.
8. Классификации новообразований.
9. Особенности опухолевой ткани и влияние на организм.
10. Общая теория воспаления.
11. Этиология, патогенез и морфогенез воспаления.
12. Классификация воспалительных процессов. Клинические проявления.
13. Нарушение кровообращения при воспалении.
14. Нарушение обмена веществ в очаге воспаления.
15. Воспаление и иммунологическая реактивность.
16. Значение воспаления для организма.
17. Этиология и патогенез лихорадки.
18. Стадии лихорадки. Значение лихорадки.
19. Центры терморегуляции.
20. Типы температурных кривых.
21. Гипертермия.
22. Подготовить презентацию по теме.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** реферат.

Перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Учение о конституции.
2. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноруцкий).
3. Связь типов конституции с болезнями. Значение возраста в возникновении и развитии болезней. Детский возраст и болезни. Старение и болезни.

4. Понятия геронтологии, гериатрии, педиатрии.
5. Клеточные структуры, участвующие в наследственности.
6. Понятия «фенотип» и «генотип».
7. Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуальность.
8. Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболеваний.
9. Патогенез наследственных заболеваний.
10. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные.
11. Основные классы наследственной патологии.
12. Врожденная и наследственная патология.
13. Понятие «иммунитет». Иммунная система.
14. Лимфоциты и макрофаги.
15. Гуморальный и клеточный иммунитет.
16. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антитоксический и антибактериальный.
17. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням.
18. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.
19. Общий механизм аллергической реакции.
20. Этиология аллергических заболеваний.
21. Классификация аллергенов. Аллергическая реактивность.
22. Классификация аллергических реакций.
23. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций).
24. Некоторые наиболее распространенные аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).
25. Острая недостаточность кровообращения (шок, сердечная астма, отек легких).
26. Правожелудочковая и левожелудочковая недостаточность.
27. Хроническая недостаточность кровообращения.
28. Стадии развития и степень.
29. Нарушения ритма сердца.
30. Недостаточность дыхания (гипоксия).
31. Нарушение вентиляции легких.
32. Уменьшение кровотока в легких.
33. Нарушение диффузии газов.
34. Общая характеристика нарушений тканевого роста.
35. Классификация изменений тканевого роста.
36. Гипербиотические процессы: гипертрофия и гиперплазия, регенерация, опухоль.
37. Гипобиотические процессы: атрофия, дистрофия, дегенерация.
38. Патогенез наследственных заболеваний.
39. Виды мутаций: генные, хромосомные, геномные.
40. Основные классы наследственной патологии.
41. Врожденная и наследственная патология.
42. Понятие «иммунитет».
43. Иммунная система.
44. Лимфоциты и макрофаги.
45. Гуморальный и клеточный иммунитет.
46. Виды иммунитета: видовой абсолютный и относительный иммунитет; приобретенный иммунитет и его подвиды; противовирусный иммунитет; антитоксический и антибактериальный.
47. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.
48. Общий механизм аллергической реакции.
49. Этиология аллергических заболеваний.

50. Классификация аллергенов.
51. Аллергическая реактивность.
52. Классификация аллергических реакций.
53. Патогенез аллергических реакций (стадии: иммунологическая стадия, стадия биохимической реакции и стадия комплекс-клинических реакций).
54. Некоторые наиболее распространенные аллергические заболевания человека (оллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).
55. Механизм аутоиммунизации.
56. Дистрофия: этиопатогенез и морфогенез.
57. Классификация дистрофий.
58. Дегенерации.
59. Регенерация физиологическая, репаративная и патологическая.
60. Атрофия физиологическая и патологическая, общая и местная.
61. Определение и общая характеристика новообразований.
62. Этиопатогенез опухоли.
63. Классификации новообразований.
64. Общая теория воспаления.
65. Этиология, патогенез и морфогенез воспаления.
66. Классификация воспалительных процессов.
67. Клинические проявления.
68. Нарушение кровообращения при воспалении.
69. Нарушение обмена веществ в очаге воспаления.
70. Воспаление и иммунологическая реактивность.
71. Значение воспаления для организма.
72. Этиология и патогенез лихорадки.
73. Центры терморегуляции.
74. Стадии лихорадки.
75. Типы температурных кривых.
76. Гипертермия.
77. Значение лихорадки.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: защита реферата (доклад, ответы на вопросы).**

### **РАЗДЕЛ 3. ОБЩАЯ ТЕРАТОЛОГИЯ.**

**Тема 3.1. Понятие и предмет тератологии. Классификация врожденных пороков развития, этиологические причины.**

**Цель:** изучить понятие и предмет тератологии, классификацию врожденных пороков развития, этиологические причины.

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

Понятие «тератология». Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атре-зия, стеноз, эктопия и др. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетонатии. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку: ВПР органов и систем, множественные пороки развития (хромосомные болезни и генные синдромы). Эндогенные причины врожденных заболеваний:

«перезревание» половых клеток, возраст родителей, мутации хромосом, эндокринные заболевания матери и метаболические деформации. Экзогенные причины: физические факторы (радиационные и механические воздействия), химические факторы (неполноценное питание матери, гипоксия плода, лекарственные и химические вещества), биологические факторы (вирусы, микоплазмы и протозойные инфекции). Патогенез врожденных пороков развития.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие «тератология». Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР.
2. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы.
3. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атрезия, стеноз, эктопия и др.
4. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные.
5. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные.
6. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные.
7. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гамеопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетопатии.
8. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку: ВПР органов и систем, множественные пороки развития (хромосомные болезни и генные синдромы).
9. Основные закономерности, характерные для патологии внутриутробного развития.
10. Эндогенные причины врожденных заболеваний: «перезревание» половых клеток, возраст родителей, мутации хромосом, эндокринные заболевания матери и метаболические деформации.
11. Экзогенные причины: физические факторы (радиационные и механические воздействия), химические факторы (неполноценное питание матери, гипоксия плода, лекарственные и химические вещества), биологические факторы (вирусы, микоплазмы и протозойные инфекции).
12. Патогенез врожденных пороков развития.
13. Основные закономерности, характерные для патологии внутриутробного развития.
14. Подготовить презентацию по теме.

**Тема 3.2. Этапы индивидуального развития, критические периоды, пороки развития эмбриона и плода.**

**Цель:** рассмотреть этапы индивидуального развития, критические периоды; пороки развития эмбриона и плода.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Этапы индивидуального развития. «Критические периоды» внутриутробного развития. Тератогенные терминационные периоды. Клинические методы исследования: анамнез, осмотр, дерматоглифика. Морфологические методы исследования: патологоанатомический, эмбриологический, операционный, биопсийный. Генетические методы: генеалогический, цитогенетический, близнецовый.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Этапы индивидуального развития.
2. «Критические периоды» внутриутробного развития.
3. Тератогенные терминационные периоды.
4. Клинические методы исследования: анамнез, осмотр, дерматоглифика.
5. Морфологические методы исследования: патологоанатомический, эмбриологический, операционный, биопсийный.
6. Генетические методы: генеалогический, цитогенетический.

7. Генетические методы: близнецовый, популяционно-статистический.

### **Тема 3.3. Врожденные пороки и аномалии развития сенсорных систем. Аномалии развития наружного и внутреннего уха, аномалии развития глаз.**

**Цель:** изучить врожденные пороки и аномалии развития сенсорных систем. Аномалии развития наружного и внутреннего уха; аномалии развития глаз.

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

ВПР и аномалии развития глаз (анофтальмия, циклопия, колобома, миопатия и др.). ВПР органов слуха (заращение наружного слухового прохода, добавочные ушные раковины и др.). ВПР органов осязания (атрихоз, альбинизм, ихтиоз, диспластические заболевания).

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. ВПР органов осязания (аномалии соединительной ткани).
2. ВПР и аномалии развития глаз (анофтальмия, циклопия, колобома, миопатия и другие).
3. ВПР органов слуха (заращение наружного слухового прохода, добавочные ушные раковины и др.).
4. ВПР органов осязания (атрихоз, альбинизм, ихтиоз, диспластические заболевания, аномалии соединительной ткани и др.).
5. Подготовить презентацию по теме.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3**

**Форма практического задания:** реферат.

Перечень тем рефератов к разделу 3:

1. Понятие «тератология».
2. Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР.
3. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы.
4. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атрезия, стеноз, эктопия и др.
5. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные.
6. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные.
7. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные.
8. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетонатии.
9. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку: ВПР органов и систем, множественные пороки развития (хромосомные болезни и генные синдромы).
10. Эндогенные причины врожденных заболеваний: «перезревание» половых клеток, возраст родителей, мутации хромосом, эндокринные заболевания матери и метаболические деформации.
11. Экзогенные причины: физические факторы (радиационные и механические воздействия), химические факторы (неполноценное питание матери, гипоксия плода, лекарственные и химические вещества), биологические факторы (вирусы, микоплазмы и протозойные инфекции).
12. Патогенез врожденных пороков развития.
13. Этапы индивидуального развития.
14. «Критические периоды» внутриутробного развития.
15. Тератогенные терминационные периоды.
16. Клинические методы исследования: анамнез, осмотр, дерматоглифика.

17. Морфологические методы исследования: патологоанатомический, эмбриологический, операционный, биопсийный.
18. Генетические методы: генеалогический, цитогенетический, близнецовый.
19. Предпосылки роста показателей популяционной частоты ВПР. Понятие «врожденный порок развития» и его синонимы.
20. Номенклатура патологических состояний в тератологии: агенезия, аплазия, атрезия, стеноз, эктопия.
21. Классификация врожденных пороков развития по этиологическим факторам: наследственные, экзогенные, мультифакторные.
22. Классификация ВПР по последовательности возникновения в организме: первичные и вторичные.
23. Классификация ВПР по распространенности в организме: изолированные, системные, множественные.
24. Классификация ВПР в зависимости от объекта воздействия вредных факторов: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии, фетонатии.
25. Классификация ВПР по анатомо-физиологическому признаку.
26. Эндогенные причины врожденных заболеваний.
27. Экзогенные причины врожденных заболеваний.
28. Патогенез врожденных пороков развития.
29. Основные закономерности, характерные для патологии внутриутробного развития.
30. ВПР и аномалии развития глаз (аноптальмия, циклопия, колобома, миопатия и др.).
31. ВПР органов слуха (заращение наружного слухового прохода, добавочные ушные раковины и др.).
32. ВПР органов осязания (атрихоз, альбинизм, ихтиоз, диспластические заболевания).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: защита реферата (доклад, ответы на вопросы).**

#### **РАЗДЕЛ 4. ЧАСТНАЯ ТЕРАТОЛОГИЯ.**

##### **Тема 4.1. Комбинированные пороки и аномалии развития.**

**Цель:** изучить комбинированные пороки и аномалии развития.

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

Эмбриогенез и пороки развития опорно-двигательного аппарата. Изолированные и системные пороки развития скелета и мышечной системы (остеохондродисплазии, мраморная болезнь, пороки развития позвоночника и грудной клетки: воронкообразная грудь, килевидная или плоская грудная клетка; аномалии нижних и верхних конечностей: конская стопа, пяточная стопа, косолапость).

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Эмбриогенез и пороки развития опорно-двигательного аппарата.
2. Изолированные и системные пороки развития скелета (пороки развития позвоночника и грудной клетки: воронкообразная грудь, килевидная или плоская грудная клетка; аномалии нижних и верхних конечностей: конская стопа, пяточная стопа, косолапость, врожденный вывих бедра и др.).
3. Изолированные и системные пороки развития мышечной системы (остеохондродисплазии, мраморная болезнь и др.).
4. Аномалии нижних конечностей: врожденный вывих бедра.
5. Подготовить презентацию по теме.

##### **Тема 4.2. Пороки развития эндокринной системы.**

**Цель:** изучить пороки развития эндокринной системы.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Нарушение гипоталамической регуляции (выработки либеринов и статинов).  
Нарушение продукции тропных гормонов. Изменение чувствительности эндокринных желез к тропным гормонам и другим регуляторным факторам. Нарушение продукции гормонов в вследствие протекающих в них патологических процессов или наследственных дефектов.  
Нарушение продукции гормонов в периферических эндокринных железах вследствие дефицита факторов, необходимых для синтеза гормонов. Нарушение клиренса гормонов (при патологии печени или нарушении транспортных молекул. Эктопическая продукция гормонов.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Нарушение гипоталамической регуляции (выработки либеринов и статинов).
2. Нарушение продукции тропных гормонов.
3. Изменение чувствительности эндокринных желез к тропным гормонам и другим регуляторным факторам.
4. Нарушение продукции гормонов в периферических эндокринных железах вследствие протекающих в них патологических процессов или наследственных дефектов.
5. Нарушение продукции гормонов в периферических эндокринных железах вследствие дефицита факторов, необходимых для синтеза гормонов.
6. Нарушение клиренса гормонов (при патологии печени или нарушении транспортных молекул).
7. Эктопическая продукция гормонов.
8. Подготовить презентацию по теме.

**Тема 4.3. Системные пороки развития. Пороки развития ЦНС. Многочисленные врожденные пороки развития.**

**Цель:** изучить системные пороки развития, пороки развития ЦНС, многочисленные врожденные пороки развития.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

ВПП сердечно-сосудистой системы, пищеварительной, органов дыхания. Эмбриогенез центральной нервной системы (ЦНС). Этиопатогенез врожденных пороков развития ЦНС. Микроцефалия, макроцефалия, пахигирия.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. ВПП сердечно-сосудистой системы.
2. ВПП пищеварительной системы.
3. ВПП системы органов дыхания.
4. Эмбриогенез центральной нервной системы (ЦНС).
5. Этиопатогенез врожденных пороков развития ЦНС.
6. Микроцефалия.
7. Макроцефалия.
8. Пахигирия.
9. Подготовить презентацию по теме.

**Тема 4.4. Хромосомные болезни и генные синдромы.**

**Цель:** изучить хромосомные болезни и генные синдромы.

**Перечень изучаемых элементов содержания.**

Геномные мутации и «хромосомные аберрации». Синдром трисомий или увеличение числа половых аутосом - наиболее частая форма хромосомной патологии (болезнь Дауна, синдром Патау, синдром Эдвардса, синдромы триплоидий). Синдромы частичных трисомий или моносомий, в основе которых лежит изменение структуры половых хромосом: синдромы Вольфа-Хиршхорна, «кошачьего крика», синдром Орбели. Аномалии половых хромосом, связанные с увеличением их числа (синдром Клайфельтера) или, наоборот, с уменьшением их числа (синдром Шерешевского-Тернера). Генные синдромы, наследуемые



по аутосомно-рецессивному или аутосомно-доминантному типам. Синдромы с X-сцепленным рецессивным наследованием.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Геномные мутации и «хромосомные aberrации».
2. Синдром трисомий или увеличение числа половых аутосом - наиболее частая форма хромосомной патологии (болезнь Дауна, синдром Патау, синдром Эдвардса, синдромы триплоидий).
3. Синдромы частичных трисомий или моносомий, в основе которых лежит изменение структуры половых хромосом: синдромы Вольфа-Хиршхорна, «кошачьего крика», синдром Орбели.
4. Синдромы с неустановленным типом наследования.
5. Аномалии половых хромосом, связанные с увеличением их числа (синдром Клайфельтера) или, наоборот, с уменьшением их числа (синдром Шерешевского-Тернера).
6. Генные синдромы, наследуемые по аутосомно-рецессивному или аутосомно-доминантному типам.
7. Синдромы с X-сцепленным рецессивным наследованием.
8. Подготовить презентацию по теме.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4**

**Форма практического задания:** реферат.

Перечень тем рефератов к разделу 4:

1. Эмбриогенез и пороки развития опорно-двигательного аппарата.
2. Изолированные и системные пороки развития скелета и мышечной системы.
3. Остеохондродисплазии.
4. Мраморная болезнь.
5. Пороки развития позвоночника.
6. Пороки развития грудной клетки: воронкообразная грудь,
7. Пороки развития грудной клетки: килевидная или плоская грудная клетка.
8. Аномалии нижних и верхних конечностей: конская стопа, пяточная стопа, косолапость.
9. Роль наследственных и средовых факторов в возникновении заболевания.
10. Классификация типов конституции (Гиппократ, Гален, Кречмер, Черноруцкий). Связь типов конституции с болезнями.
11. Влияние возраста на развитие болезней.
12. Учение о фагоцитозе как основе воспалительной реакции.
13. Аллергические заболевания человека (поллиноз, крапивница, отек Квинке, анафилактический шок, сывороточная болезнь, лекарственная аллергия).
14. Особенности опухолевой ткани и влияние ее на организм.
15. Теории стресса.
16. Болезни адаптации. Анатомическая, физиологическая, биохимическая адаптация в процессе перестройки организма в связи с болезнью, травмой и инвалидностью.
17. Посттравматический стресс, его причины и посттравматические стрессовые нарушения.
18. Биологическое значение адаптационного синдрома.
19. Дерматоглифика - один из основных методов исследования в тератологии.
20. Генетические методы исследования в тератологии. ВПР лица и шеи.
21. Врожденные пороки развития ЦНС. Микроцефалия, макроцефалия, пахигирия, гидроцефалия и др.
22. Геномные мутации и «хромосомные aberrации».

23. Синдром трисомий: болезнь Дауна, синдром Патау, синдром Эдвардса, синдромы триплоидий.
24. Синдромы частичных трисомий или моносомий: синдромы Вольфа-Хиршхорна, «кошачьего крика», синдром Орбели.
25. Аномалии половых хромосом (синдром Клайнфельтера, синдром Шерешевского-Тернера).

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: защита реферата (доклад, ответы на вопросы).**

## **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>
ОПК-7	Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций	ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;	Этап формирования знаний
		ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;	Этап формирования умений

		ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	Этап формирования навыков и получения опыта
--	--	---	---

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

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

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

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

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

Теоретический блок вопросов:

1. Определение понятия «болезнь». Ее основные признаки.
2. Классификация, формы и стадии болезни.

3. Определение понятий «патологическая реакция», «патологический процесс», «патологическое состояние».
4. Определение понятий «этиология» и «патогенез».
5. Внешние и внутренние причины заболеваний.
6. Основное звено и «порочный круг» в механизме развития болезни.
7. Роль наследственности в развитии человека.
8. Понятия «наследственная предрасположенность» и «генетическая индивидуальность».
9. Мутации. Виды мутаций.
10. Основные классы и группы наследственной патологии. Различия между наследственной и врожденной патологией.
11. Связь типов конституции и болезни. Роль конституции в развитии болезни. Влияние возраста на развитие болезни.
12. Иммунная система, ее состав и функции.
13. Виды иммунитета. Подвиды приобретенного иммунитета.
14. Механизм невосприимчивости к инфекционным заболеваниям.
15. Определение понятия «аллергия». Классификация аллергенов.
16. Общий патогенез аллергических реакций (основные стадии).
17. Краткая характеристика поллиноза и крапивницы.
18. Краткая характеристика отека Квинке и анафилактического шока.
19. Механизм проявления лекарственной аллергии.
20. Определение понятия аутоиммунизации. Патогенез аутоиммунных реакций.
21. Определение понятия «воспаление». Основные этиологические факторы воспаления.
22. Патогенез воспалительного процесса. Клинические проявления воспаления.
23. Краткая характеристика фаз развития воспаления. Возможные варианты исхода воспалительного процесса.
24. Определение понятия «лихорадка». Причины и механизмы развития лихорадки.
25. Виды нарушений патологии тканевого роста. Их характеристика.
26. Определение понятий «гипертрофия» и «гиперплазия». Виды гипертрофии (гиперплазии). Их значение для организма.
27. Определение понятия «регенерация». Основные виды регенерации.
28. Определение и общая характеристика новообразований. Биохимические и физико-химические особенности опухолей.
29. Проявления функциональной анаплазии опухоли. Морфологические особенности опухолевой ткани (строение, расположение, размеры, внешний вид, форма, консистенция, цвет).
30. Канцерогенные факторы и их влияние на развитие опухоли.
31. Основные отличия доброкачественной опухоли от злокачественной. Опухоли с местнодеструктурирующим ростом.
32. Понятия «метастазирование», «метастазы», «кахекия» и «рецидивы» опухоли.
33. Определение понятия «стресс». Основные причины возникновения стресса. Характеристика стадий стресса. Понятия «болезни адаптации» или стресс-болезни.
34. Определение понятия «шок». Основные формы шока. Характеристика стадий травматического шока.
35. Механизмы регуляции обмена веществ. Нарушения энергетического обмена.
36. Кислотно-щелочное равновесие и его нарушения.
37. Краткая характеристика основного обмена и его нарушений.
38. Водно-электролитный обмен и его нарушения.
39. Основные нарушения углеводного и липидного обмена.
40. Эндокринные нарушения при гипер- и гиподисфункции эндокринных желез.
41. Причины и основные проявления острой и хронической недостаточности кровообращения.
42. Основные отличия между острой дыхательной недостаточностью и хронической дыхательной недостаточностью.

43. Классификация врожденных пороков развития по этиологическому фактору.
44. Пороки развития: гаметопатии, бластопатии, эмбриопатии и фетопатии.
45. Основное отличие между первичными и вторичными пороками развития.
46. Отличия генных, геномных и хромосомных мутаций.
47. Критические периоды внутриутробного развития.
48. Понятие «тератогенный терминационный период». Его значение для формирования врожденных пороков развития.
49. Краткая характеристика клинических, морфологических и генетических методов исследования, применяемых в тератологии.
50. Особенности метода исследования «дерматоглифика».
51. Наиболее распространенные пороки развития центральной нервной системы.
52. Основные врожденные пороки развития сердечно-сосудистой системы.
53. Наиболее распространенные пороки развития органов пищеварения.
54. Наиболее распространенные пороки развития органов дыхания.
55. Изолированные и системные пороки развития опорно-двигательного аппарата.
56. Определение понятия «множественные пороки развития».
57. Отличие хромосомных болезней от других наследственных болезней.
58. Определение и краткая характеристика генных синдромов.

#### **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/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. Бернар, К. Лекции по экспериментальной патологии / К. Бернар ; переводчик Д. Д. Жуковский ; под редакцией Л. Н. Карлика. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 330 с.

— (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08928-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455976>

### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Прищепова, И. В. Логопедическая работа. Усвоение орфографических навыков у младших школьников с общим недоразвитием речи : практическое пособие / И. В. Прищепова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 201 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-11168-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456288>

2. Красников, В. Е. Патофизиология: общая нозология : учебное пособие для вузов / В. Е. Красников, Е. А. Чагина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07454-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455380>

3. Неонатология: реабилитация при патологии ЦНС : учебное пособие для вузов / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 208 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08275-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454629>

## 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> 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> 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> 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> 100% доступ
Электронные	Интернет-ресурсы образовательного и	<a href="http://gigabaza.ru/doc/131454">http://gigabaza.ru/doc/131454</a>

библиотеки. Электронные библиотеки, словари, энциклопедии	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="#">.html</a> 100% доступ
--	---	--------------------------------------

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Патология и тератология» 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) и др.

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

	<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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

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

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

**Учебная аудитория для 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 «Патология и тератология» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Патология и тератология» 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 «Патология и тератология» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Патология и тератология» 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 «Патология и тератология» 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.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года</p>	<p>01.09.2014</p>
2.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 13 от «21» апреля 2015 года</p>	<p>21.04.2015</p>
3.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года</p>	<p>01.09.2015</p>
4.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года</p>	<p>01.09.2016</p>
5.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года</p>	<p>01.09.2017</p>
6.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года</p>	<p>01.09.2018</p>

7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 2019 года	01.09.2019
8.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совете 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  
24 июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В СФЕРЕ**  
**АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

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

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

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**  
**Квалификация**  
*Бакалавр*

**Форма обучения**  
*Очная, заочная*

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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: д.п.н., профессор Сесёлкин А.И., к.п.н., доцент Корнев А.В., к.п.н., доцент Карпова Н.В.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации  
Протокол № 9 от «08» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
кандидат педагогических наук, доцент



А.В. Корнев

(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
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата .....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	9
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	9
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	10
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	12
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	14
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 .....	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 .....	21
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	21
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	26
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	26
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 .....	29
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	30
5.6 Образовательные технологии .....	31
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	32



# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины является изучение основ методологии научного исследования, формирование у студентов навыков научного мышления, воспитание умения интегрировать содержание отдельных дисциплин курса; научить студентов самостоятельному ведению научно-исследовательской работы в области адаптивной физической культуры и спорта и грамотному оформлению результатов исследования.

Задачи учебной дисциплины:

- развитие навыков научного мышления, необходимых в сфере адаптивной физической культуры и спорта;
- научиться определять и проследить взаимосвязь между различными явлениями и фактами в процессе адаптивной и рекреативной физкультурно-спортивной деятельности;
- научиться самостоятельно анализировать экспериментальные данные;
- развить навыки представления полученных результатов.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина *«Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта»* реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»* очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *«Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: *«Теория и методика физической культуры и спорта»*, *«Теория и организация адаптивной физической культуры»*, *«Спортивная метрология»*.

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-12; в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения
-----------------------	-----------------	--------------------------	--

			<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<p>Научные исследования</p>	<p>ОПК-12.</p>	<p>Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования</p>	<p>ОПК-12.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и</p>

		<p>область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p> <p>ОПК-12.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС,</p>
--	--	--

разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - 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.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований

		<p>стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p> <p>ОПК-12.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>
--	--	--

## 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 на очной форме и на 4 курсе заочной формы, составляет 3 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрен *зачет*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		7			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	54	54			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	16	16			
Лабораторные занятия					
Контактная работа в ЭИОС	22	22			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	54	54			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>		зачет			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	108			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		8			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	8	8			
Учебные занятия лекционного типа	4	4			
Практические занятия	4	4			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	0	0			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	96	96			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	4	Зачет 4			

<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>108</b>	108			
---------------------------------	------------	-----	--	--	--

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Модуль 1 (семестр 7)							
Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта	36	22	14	4	4		6
Раздел 2. Научная публикация как основная форма научной коммуникации	36	16	20	6	6		8
Раздел 3. Основы организации и планирования научных исследований	36	16	20	6	6		8
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов	108	54	70	16	16	0	22
Форма промежуточной аттестации	зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	54	70	16	16	0	22

### 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
Модуль 1 (семестр 7)							
Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта	36	34	2	0	2	0	0
Раздел 2. Научная публикация как основная форма научной коммуникации	32	28	4	2	2	0	0
Раздел 3. Основы организации и планирования научных исследований	36	34	2	2	0	0	0
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	96	8	4	4	0	0
Форма промежуточной аттестации	зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	96	8	4	4	0	0

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере адаптивной физической	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение	12	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)



культуры и спорта			раздела в ЭИОС				
<b>Раздел 2. Научная публикация как основная форма научной коммуникации</b>	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Ситуационная задача
<b>Раздел 3. Основы организации и планирования научных исследований</b>	18	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	54	12		36		6	

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1. Научная и методическая деятельность в сфере адаптивной физической культуры и спорта</b>	34	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	Эссе	2	Защита эссе (доклад, ответы на вопросы)
<b>Раздел 2. Научная публикация как основная форма научной коммуникации</b>	28	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение	16	Кейс-задание	2	Ситуационная задача

			раздела в ЭИОС				
<b>Раздел 3. Основы организации и планирования научных исследований</b>	34	16	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	16	Конспект по лечебному массажу	2	Ответы на контрольные вопросы по тематике раздела
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	96	42		48		6	

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

#### РАЗДЕЛ 1. НАУЧНАЯ И МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

##### Тема 1.1. Сущность и основные виды научной деятельности

**Цель:** получение знаний по основным направлениям научного и научно-производственного профиля профессиональной деятельности, о современных подходах к определению науки, овладение навыками применения на практике полученных знаний и умений в организации исследовательских и проектных работ.

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

Наука как социальный институт. Наука как результат. Научное знание. Особенности научной деятельности.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Современные подходы к определению науки.
2. Формы организации научного знания.
3. Основные характеристики научной деятельности.

##### Тема 1.2. Научные исследования в современном мире

**Цель:** получение знаний по основным направлениям научного профиля профессиональной деятельности, овладение навыками применения на практике полученных знаний и умений в организации исследовательских и проектных работ.

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

Средства научного исследования. Методы научного исследования.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Методика исследования.
2. Выбор методов исследования.
3. Нормативно-правовые основы науки и научно-технической политики в РФ.

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

**Форма практического задания:** эссе

Примерный перечень эссе к разделу 1:

1. Для чего нужна наука?

2. Каковы особенности современной науки?
3. Каковы основные функции современной науки?
4. Какими личными качествами должен владеть современный ученый?
5. С какими основными проблемами сталкивается современный ученый?
6. Каковы особенности индивидуальной научной деятельности?
7. Каковы особенности коллективной научной деятельности?
8. Каковы принципы современной научной деятельности?
9. Что включает в себя наука как социальный институт?
10. Что включает в себя наука как процесс?
11. Что включает в себя наука как результат?
12. Каковы перспективы профессии ученого?

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

**РАЗДЕЛ 2. НАУЧНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА НАУЧНОЙ КОММУНИКАЦИИ**

**Тема 2.1. Сущность и виды научных публикаций.**

**Цель:** получение знаний о технологии подготовки научных публикаций, овладение навыками поиска, сбора, обработки, анализа и систематизации информации, подготовки научных публикаций.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Научная публикация. Статья. Научный отчет. Реферат. Брошюра. Монография.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные формы научной коммуникации.
2. Виды научных публикаций.
3. Подготовка научных статей для публикации.

**Тема 2.2. Язык и стиль научной публикации**

**Цель:** овладение навыками обработки, анализа и систематизации информации по теме исследования, подготовки научных публикаций по актуальным проблемам профессиональной деятельности.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Научный стиль. Элементы научного текста Язык научной публикации. Тема статьи. Замысел статьи. Композиция научной статьи.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Общая характеристика научного стиля.
2. Структура научного текста.
3. Методика работы над научной статьей .

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** творческая работа

Напишите статью (по теме своей магистерской диссертации), оформите ее в соответствии с требованиями

- а) сборника материала научной конференции, проходившей в РГСУ
- б) ведущих изданий ВАК
- в) журналов Scopus.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:**  
форма рубежного контроля – тестирование.

## РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

### Тема 3.1. Общая схема научного исследования.

**Цель:** приобретение умений использования полученных знаний при определении основных приемов и инструментов проведения исследования, сбора, фиксации и обобщения результатов исследования, овладение навыками применения полученных знаний и умений в процессе научно-исследовательской деятельности.

#### Перечень изучаемых элементов содержания:

Этапы исследования. Циклы в научном исследовании. Источники научной информации. Техника чтения.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Основные этапы исследования.
2. Обработка результатов исследования.
3. Работа с источниками научной информации.

### Тема 3.2. Основы организации научного труда

**Цель:** получение знаний об основах планирования и проведения научного исследования, овладение навыками применения полученных знаний и умений в процессе научно-исследовательской деятельности.

#### Перечень изучаемых элементов содержания:

Организация научного труда. Элементы организации труда. Планирование научного труда. Нормирование научного труда. Учет научного труда

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности организации научного труда.
2. Характеристика основных элементов организации научного труда.
3. Рекомендации по организации научного труда.

### Тема 3.3. Оформление научной работы

**Цель:** получение знаний о требованиях к оформлению научной работы, овладение навыками применения полученных знаний и умений в процессе научно-исследовательской деятельности.

#### Перечень изучаемых элементов содержания:

1. Оформление научного текста. Общероссийские информационные центры. Перечень основных требований стандартов к представлению результатов исследований.

#### Вопросы для самоподготовки:

1. Правила оформления научного текста в России и за рубежом.
2. Основные стандарты, регламентирующие представление результатов научных исследований.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

### Форма практического задания: кейс- задание

Примеры кейс-заданий:

1. Выберите из перечня паспорта ВАК темы фундаментальных и прикладных исследований по специальности, относящейся к Вашему направлению подготовки.
2. Приведите примеры выполненных диссертационных исследований.
3. Представьте полученную информацию в виде таблицы.

№ п/п	Вид исследования	Направления исследования	Примеры диссертационных исследований
1			
2			
3			
4			
...			

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:  
форма рубежного контроля – 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 **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-12.	Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования	ОПК-12.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно- методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу	Этап формирования знаний

		<p>исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно- исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВАС, направления повышения эффективности учебно- тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p>	
		<p>ОПК-12.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВАС, физкультурно-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки</p>	
--	--	---	--

		<p>результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВАС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	
		<p>ОПК-12.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-12;	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и



		<p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок:  ( 9-10] баллов;  2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:  [8-9) баллов;  3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:  (6-8) баллов;  4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:  [0-6] баллов.</p>
<b>ОПК-12;</b>	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:  ( 9-10] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:  [8-9) баллов;  3) испытывает затруднения в</p>
<b>ОПК-12;</b>	Этап	Аналитическое	

	<p>формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>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>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**

1. Наука, ее функции, роль в обществе, в физической культуре и спорте.
2. Научное знание, научное исследование.
3. Методика, методическая деятельность.
4. Взаимосвязь научной и методической деятельности.
5. Роль и место научной и методической деятельности в сфере физической культуры и спорта.
6. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
7. Ученые степени и ученые звания как факторы становления профессионализма высокого уровня.
8. Характеристика научной специальности 13.00.04 — Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
9. Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физического воспитания.
10. Проблематика научных исследований по теории и методике спорта и спортивной подготовки.
11. Проблематика научных исследований по теории и методике оздоровительной и адаптивной физической культуры.
12. Виды методических работ и их характеристика.
13. Характеристика видов научно-методических работ в области физической культуры и спорта.
14. Контрольная и курсовая работа. Особенности задач и содержания
15. Магистерская диссертация. Отличительные особенности.
16. Кандидатская и докторская диссертации. Основные характеристики.
17. Характеристика монографии.
18. Учебники и учебные пособия. Основные характеристики.
19. Программы, их разновидности (школьные, вузовские, в спорте).
20. Изобретения и рационализаторские предложения.

21. Перечислите основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам.
22. Чем курсовые работы отличаются от дипломных?
23. Какие признаки выражают актуальность при выборе темы научной работы?
24. Объект и предмет исследований.
25. Цель исследований.
26. Задачи исследований, требования к их постановке.
27. Гипотеза исследований.
28. Наиболее распространенные методы исследований в области физической культуры и спорта.
29. Виды педагогических наблюдений.
30. Отличительные особенности беседы, интервью, анкетирования.
31. Место контрольных испытаний в исследованиях по физической культуре и спорту.
32. Что понимается под экспертной оценкой?
33. Методика проведения хронометрирования.
34. Особенности педагогического эксперимента.
35. Виды педагогического эксперимента.
36. Методика проведения педагогического эксперимента.
37. Какие составные части должна включать дипломная работа?
38. Основные требования, предъявляемые к составным частям дипломной работы.
39. Какие требования предъявляются к текстовому материалу?
40. Таблица и основные требования к ее оформлению.
41. Графический материал и формы ее представления.
42. Требования к подготовке и защите курсовых и дипломных работ.
43. Какие виды измерительных шкал используются для определения результатов исследований?
44. Что из себя представляет шкала наименований?
45. К каким результатам исследований можно применить шкалу порядка?
46. Чему должны соответствовать результаты исследований, чтобы применить интервальную шкалу?
47. Чем отличается интервальная шкала от шкалы отношений?
48. Какие критерии наиболее часто используются для вычисления достоверности различий, если измерения осуществлены на основе шкалы наименований?
49. Чем отличаются несвязанные и связанные результаты исследований?
50. Какой критерий используется для вычисления достоверности различий между результатами, полученными на основе интервальной шкалы и шкалы отношений?
51. Что вы понимаете под термином «корреляция»?
52. Какие средние величины вы знаете, чем они отличаются друг от друга?
53. В чем состоят различия параметрических и непараметрических критериев?
54. План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного учебного издания.
55. Определение объема рукописи, понятия «авторский лист», «печатный лист».
56. Рубрикация текста, виды рубрик (заголовков), их значение.
57. Нумерация — числовое или буквенное обозначение составных частей текста рукописи.
58. Язык и стиль изложения научных работ.
59. Язык и стиль изложения учебного издания.
60. Запись в тексте количественных и порядковых числительных.
61. Буквенные аббревиатуры и сокращения слов.
62. Цитаты, заимствования и выделения в тексте.
63. Ссылки в тексте, авторские примечания.
64. Требования к составлению таблиц (содержание, форма).
65. Характеристика иллюстративного материала.
66. Требования к иллюстрациям (рисунок, график, диаграмма, чертеж-схема).

67. Библиографическое описание, характеристика и значение.
68. Составление библиографического списка по алфавитному и тематическому признакам.
69. Примеры библиографического описания: книги, разделы (главы) книги, статьи в журнале, автореферат диссертации.
70. Характеристика корректурных исправлений, корректурные знаки.
71. По какому принципу строятся имена телеконференций?
72. Каким образом создать сообщение и ответить в группу новостей, пользуясь программой OutlookExpress?
73. Как прочитать сообщение телеконференций с помощью программы OutlookExpress?
74. Что из себя представляет разговор в реальном времени (Chat)?
75. Каким образом можно запустить программу Excel?
76. Как называется документ в Excel?
77. Как называется прямоугольная область таблицы, включающая группу ячеек?
78. Каким образом в ячейки вводятся формулы?
79. Укажите порядок использования встроенных функций (например для вычисления статистических показателей).
80. Укажите порядок построения диаграмм и графиков.
81. Что необходимо сделать для вывода документа Excel на бумагу?
82. Какие способы запуска процессора Word в операционных системах Windows 95 и выше вы знаете?
83. Для чего необходима панель инструментов *Форматирование*?
84. Какими способами можно начинать создание нового документа в процессоре Word?
85. Каким образом осуществляется вставка символов в текст документа?
86. Как создавать нумерованные и маркированные списки?
87. Как осуществить проверку правописания в созданном документе?
88. Каким образом можно вводить формулы в создаваемый документ?
89. Перечислите способы создания таблиц в процессоре Word.
90. Каким образом вставить рисунки в документ Word?
91. Как осуществить обрезку рисунка?
92. Что такое «обтекание» рисунка текстом и как эта операция осуществляется?
93. Какие возможности дает функция Автореферат?
94. Защита авторского права на произведение.
95. Рецензирование научной, методической работ.
96. Понятия «фундаментальные», «прикладные» науки.
97. Проблема и тема исследования, актуальность темы.
98. Объект и предмет исследования.
99. Цель и задачи исследования (методической работы).
100. Гипотезы исследования (работы).
101. Новизна исследования (работы).
102. Внедрение в практику результатов научной, методической работы.

### **Контрольная работа(примерные задания)**

#### ***Вариант 1***

1. Методика проведения хронометрирования.
2. Отличительные особенности беседы.
3. . Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Представление иллюстративного материала (графики), требования к оформлению.
5. Формулировка проблемы и темы исследования, актуальность темы курсовой работы.

### **Вариант 2**

1. Методика проведения пульсометрии.
2. Отличительные особенности интервью.
3. Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Представление иллюстративного материала (диаграмма графики), требования к оформлению.
5. Формулировка объекта и предмета исследования в курсовой работе.

### **Вариант 3**

1. Методика проведения педагогического анализа урочного занятия.
2. Отличительные особенности анкетирования.
3. Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Представление иллюстративного материала (чертеж, схема), требования к оформлению.
5. Формулировка цели и задач исследования в курсовой работе.

### **Вариант 4**

1. Методика проведения педагогического наблюдения.
2. Критерии выбора контрольных испытаний в исследованиях по физической культуре и спорту.
3. Виды педагогического эксперимента. Параллельный и последовательный виды педагогического эксперимента, их достоинства и недостатки при проведении.
4. Представление иллюстративного материала (фотографии, подписи к иллюстрациям), требования к оформлению.
5. Формулировка гипотезы и новизны исследования в курсовой работе.

### **Примерный перечень тем рефератов по научно-методической деятельности**

1. Основные направления научных исследований в педагогике.
2. Система подготовки научно-педагогических кадров в России и за рубежом.
3. Основные направления научных исследований по теории и методике адаптивной физической культуры.
4. Методическая деятельность в области адаптивной физической культуры.
5. Характеристика программ по физическому воспитанию.
6. Защита интеллектуальной собственности и авторских прав.
7. Тесты и их использование в научных исследованиях.
8. Педагогический эксперимент, методика его проведения.
9. Интернет-технологии, их использование в научных исследованиях.
10. Проблема внедрения результатов научно-методической работы в практику и пути её решения.

### **Задания по дисциплине Научно-методическая деятельность**

Выполнить хронометрирование деятельности одного из занимающихся (по видеозаписи или на практическом занятии по ФК), сделать заключение и выводы

#### **ХРОНОМЕТРАЖ**

**ПРОТОКОЛ ХРОНОМЕТРИРОВАНИЯ УРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ \_\_\_\_\_ МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ \_\_\_\_\_

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ \_\_\_\_\_

ТИП ЗАНЯТИЯ \_\_\_\_\_

ФАМИЛИЯ, ИМЯ ИСПЫТУЕМОГО \_\_\_\_\_



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. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453593>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований / В.П. Губа, В.В. Маринич. – Москва : Спорт, 2016. – 233 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461305> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-25-1. – 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> 100% доступ
Электронная библиотека	На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по	<a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ

учебников	естественным и гуманитарным наукам.	
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> 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> 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> 100% доступ

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Методология научных исследований в сфере адаптивной 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 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) 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 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> Доступ с любого компьютера в сети Университета
7.	База данных международного индекса научного	Библиографическая и реферативная информация и инструменты для отслеживания цитируемости статей,	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> Доступ с любого компьютера в сети

	цитирования – Scopus:	опубликованных в научных изданиях.	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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины «Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» используются:

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

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

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

## 5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта» 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 «*Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Методология научных исследований в сфере адаптивной 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 «Методология научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года</p>	<p>01.09.2014</p>
2.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 13 от «21» апреля 2015 года</p>	<p>21.04.2015</p>
3.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года</p>	<p>01.09.2015</p>
4.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года</p>	<p>01.09.2016</p>
5.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года</p>	<p>01.09.2017</p>
6.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года</p>	<p>01.09.2018</p>

7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 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 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/

«24» июня 2019 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### *ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ*

Направление подготовки

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

Направленность

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва 2019

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

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

- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой АФК и Р

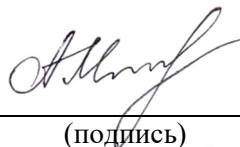


А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта  
Протокол № 09 от 08 мая 2019 года

Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта,  
д-р пед. наук, доцент

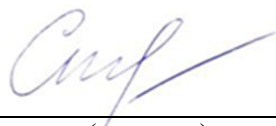


А.С. Махов

(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:

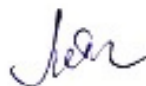
Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры  
Шуйского филиала ИвГУ



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. Маляра

(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 образовательной программы.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
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 дисциплине (модулю).....	8
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	8
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 .....	20
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	21
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций....	21
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.....	28
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 .....	33
5.6 Образовательные технологии.....	33
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	34

## РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний об организации физкультурно-спортивной деятельности и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

#### Задачи учебной дисциплины:

1. обеспечить усвоение знаний в области организации физкультурно-спортивной работы, средств, методов, форм организации работы с различными возрастными группами, опираясь на закономерности и особенности развития каждой возрастной группы;
2. обеспечить формирование навыков определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
3. формировать устойчивый интерес к работе с различными возрастными группами населения в сфере физической культуры и спорта.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебной дисциплины «Физическая культура».

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

- «Теория и методики физического воспитания обучающихся»,
- «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания».

### 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: УК-7, ОПК-14 в соответствии с основной образовательной программой по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения 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	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

		<p>деятельности</p>	<p>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; - методика 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 базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения</p>
--	--	---------------------	--

		контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--	---

## 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 3,4,5,6,7 семестрах, составляет 328 часов. По дисциплине предусмотрено 4 зачета и 1 дифференцированный зачет.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		3	4	5	6	7
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	328	54	54	72	74	74
Учебные занятия лекционного типа	0	0	0	0	0	0
Практические занятия	328	54	54	72	74	74
Лабораторные занятия	0	0	0	0	0	0
Контактная работа в ЭИОС	0	0	0	0	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	0	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>328</b>	54	54	72	74	74

#### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой во 2 семестре, составляет 328 часов. По дисциплине предусмотрено зачет и дифференцированный зачет.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		2
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	0	0
Учебные занятия лекционного типа	0	0
Практические занятия	0	0
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	0	20
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	320	320
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>328</b>	<b>328</b>

### 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

#### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		
	Всего	самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками

			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>3-7 семестры</b>							
Секционный модуль	328	0	328	0	328	0	0
Оздоровительный модуль	328	0	328	0	328	0	0
Спортивный модуль	328	0	328	0	328	0	0
Общий объем, часов	328	0	328	0	328	0	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет, зачет, зачет, зачет, дифференцированный зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	328	0	328	0	328	0	0

*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>2 курс</b>							
Секционный модуль	320	320	0	0	0	0	0
Оздоровительный модуль	320	320	0	0	0	0	0
Спортивный модуль	320	320	0	0	0	0	0
Контроль промежуточной аттестации (час)	8	328	0	0	0	0	0
Общий объем, часов	328	328	0	0	0	0	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет, дифференцированный зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	328	0	0	0	0	0	0

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

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

*Очной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>3-7 семестр</b>							
Вид двигательной активности в зависимости от модуля	-	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	-	Занятия в спортивных секциях, сдача нормативов	-	Нормативы по физической подготовленности	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	-	-	-	-	-	-	-

### *Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>3-7 семестр</b>							
Вид двигательной активности в зависимости от модуля	-	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом	-	Занятия в спортивных секциях, сдача нормативов	-	Нормативы по физической подготовленности	-
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	-	-	-	-	-	-	-

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

### Секционный модуль

#### **Раздел 1. Легкая атлетика**

**Цель:** Овладеть техникой бега, на короткие и длинные дистанции, техникой выполнения специальных беговых упражнений, техникой прыжков, метания, техникой высокого и низкого старта.

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

*Учебно-тренировочный подраздел.* Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во

время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без переключивания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 в среднем темпе; переменный бег на 200-л 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

*Прыжки.* Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину. Прыжки с места в длину, тройной, пятикратной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

*Метания.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метания (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление) с места; с разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма студента, способствующие совершенствованию технике метания мяча, гранаты и толканию ядро.

## **Раздел 2. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)**

Цель: научить технике и тактике игры в нападении и защите, технике ведения мяча (футбол, баскетбол), технике приема мяча (волейбол), баскетбол, технике подачи (волейбол), технике передачи (футбол, баскетбол).

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

**БАСКЕТБОЛ.** Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).

*Техника владения мячом.* Ловля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.

Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.

*Ведение мяча:* на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

*Техника защиты.* Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими

приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков заслонами (внутренними и наружными); взаимодействие двух игроков переключениями.

*Командные действия:* организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных действий против быстрого прорыва.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - подстраховка, отступление, проскальзывание.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите, личная система защиты.

Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Подвижные игры с использованием элементов техники игры.

## ВОЛЕЙБОЛ

### *Перечень изучаемых элементов содержания*

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед, двойной шаг вперед. Сочетания способов перемещений.

*Действия с мячом.* Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя спиной в направлении передачи сверху из глубины площадки.

Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней и верхней прямой подачи в зону нападения; сверху двумя руками, снизу двумя руками, с подачи в зонах 6, 1, 5 и передача в зоны 3,2; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4.3,2.

*Подача мяча.* Верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая.

Нападающий удар через сетку по ходу из зон 4,3,2; в зонах 4,2 с передачей из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

*Блокирование:* одиночное, групповое в зонах 4,2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

*Тактическая подготовка.* Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Подача на точность в зоны (по заданию). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; при выполнении подач.

Групповые действия. Взаимодействие игроков в передней линии в нападении: взаимодействие игроков в задней линии при приеме мяча с подач, взаимодействие игроков зон 6,5,1 с зоной 3, взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1,5 с зоной 2 (при приеме от передачи подач).

*Командные действия.* Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием подач: первая в зону 3, вторая передача в зоны 4,2 стоя лицом в сторону передач. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.



*Тактика защиты.* Выбор места при приеме подач. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 1,3. Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действиях соперников.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 6; игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4,2 при приеме, подаче и передаче (при обманных действиях).

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Упражнения: для привития навыков быстроты ответных действий; для развития качеств, необходимых при приеме и передачах мяча; для развития качеств, необходимых при подаче мяча, выполнения нападающих ударов, при блокировании. Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры, направленные на развитие специальной физической подготовки волейболиста.

## ФУТБОЛ.

### *Перечень изучаемых элементов содержания*

Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.

*Техника владения мячом.* Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полулета.

Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.

*Способы остановки мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.

Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема.

*Обучение финтам.* Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».

Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом.

Обучение вбрасыванию мяча.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Ловля полувысоких мячей, ловля высоколетающих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.

**Раздел 3. Оздоровительная тренировка** атлетическая гимнастика, изотон, фитбол-аэробика, степ-аэробика, йога, стрейчинг

Цель: научить технике выполнения базовых шагов, составлению комбинаций по степ-аэробике, подбору музыки для нагрузки различной интенсивности, разных направлений.

### *Перечень изучаемых элементов содержания:*

Базовые шаги: бэйсик-степ, приставной шаг, V-степ, L-степ, кик. Правила составления комбинации на 8 тактов, комбинации на 16 тактов, комбинации на 32 такта. Выполнение упражнений в партере на развитие гибкости, силы. Выполнение комплексов упражнений с гантелями, с эспандерами, с эластичной резиной. Комплекс аутогенной тренировки. Комплекс силовой тренировки с использованием степ-платформы. Оздоровительная тренировка в физкультурном воспитании студентов. Освоение и обучение основным физкультурно-оздоровительным технологиям. Аэробная (кардиореспираторная) тренировка, атлетическая (мышечная) гимнастика, дыхательные практики, суставная гимнастика, мышечная релаксация, гимнастика для глаз, стретчинг. Особенности развития физических качеств и способностей с

оздоровительной направленностью. Дозирование физических нагрузок. Подбор упражнений оздоровительной направленности с учетом состояния здоровья.

#### **Раздел 4. Стрельба**

Цель: научить технике выполнения лыжных ходов (классических и коньковых)

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

Техника безопасности при проведении занятий по пулевой стрельбе. Общие сведения о пулевой стрельбе как о виде физической подготовки. Общие сведения об устройстве оружия. Изготовка при стрельбе, прицеливание. Стрельба из оружия лежа, с упора без патронов. Дистанция 25 м. Стрельба из оружия из положения лежа с упора. Дистанция 50 м. Овладение крупноструктурными элементами техники стрельбы: изготовкой с правильным и удобным положением туловища, ног, рук; правильным захватом и удержанием оружия; общепринятыми способами управления спуском, дыханием; правильным прицеливанием, распределением мышечным усилием при удержании оружия и т. д. Проверка изученных элементов техники стрельбы на результат.

#### **Раздел 5. Общая физическая подготовка**

Цель: научить технике выполнения общеподготовительных упражнений, составлению комплексов упражнений различной направленности.

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

*Учебно-тренировочный подраздел.* Выполнение строевых команд на месте и в движении; передвижения строевым шагом. Повороты направо, налево, кругом; строевые команды.

Общеподготовительные (О.П.У.) упражнения, выполняемые группой; в парах, индивидуально, О.П.У, с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели и др.), О.П.У. у гимнастической стенки, с использованием гимнастических скамеек и других гимнастических снарядов.

Упражнения для развития гибкости; для развития быстроты и ловкости; для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию; комплексы корригирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.

Прикладные упражнения; упражнения в равновесии; упражнения в висах и упорах.

Преодоление специальных гимнастических полос препятствий.

*Утренняя гигиеническая гимнастика.* Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

*Физкультурная пауза (минутка).* Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления, Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.

*Производственная гимнастика* вводная и в режиме рабочего дня. Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; мост из положения лежа (девушки), стойка на голове и руках (юноши); в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. Комбинации с использованием освоенного учебного материала.

Вольные упражнения: комбинации на 32 и 48 счетов с использованием общеподготовительных упражнений, освоенных акробатических элементов, с включением танцевальных элементов.

Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Средства и методы ППФП. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. Прикладные виды спорта.

#### **Раздел 6. Шахматы.**

Цель: активизировать умственные способности студентов средствами физической культуры

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

Знакомство с Правилами игры, разучивание ходов, разучивание партий. Изучение истории шахмат и разнообразие систем. Игра в шахматы по упрощенным правилам проведения турниров. Проведение турниров и блиц-турниров.

## **Оздоровительный модуль**

### **Раздел 1. Шахматы.**

Цель: активизировать умственные способности студентов средствами физической культуры

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

Знакомство с Правилами игры, разучивание ходов, разучивание партий. Изучение истории шахмат и разнообразие систем. Игра в шахматы по упрощенным правилам проведения турниров. Проведение турниров и блиц-турниров.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Цель: научить технике выполнения общеподготовительных упражнений, составлению комплексов упражнений различной направленности.

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

Выполнение строевых команд на месте и в движении; передвижения строевым шагом. Повороты направо, налево, кругом; строевые команды.

Упражнения, выполняемые группой; в парах, индивидуально, О.П.У, с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели и др.), О.П.У. у гимнастической стенки, с использованием гимнастических скамеек и других гимнастических снарядов.

Упражнения для развития гибкости; на координацию; комплексы корригирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.

Прикладные упражнения; упражнения в равновесии.

Преодоление специальных гимнастических полос препятствий.

*Утренняя гигиеническая гимнастика.* Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

*Физкультурная пауза (минутка).* Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления, Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.

*Производственная гимнастика* вводная и в режиме рабочего дня. Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Средства и методы ППФП. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. Прикладные виды спорта.

### **Раздел 3. Лечебная физическая культура.**

**Цель:** Познакомиться с физической реабилитацией и лечебной физической культурой.

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

Изучить цели и средства медицинской реабилитации, дать классификацию средств ЛФК, механизмов их действия на организм и их применение на различных этапах реабилитации.

реабилитация, лечебная физкультура, кинезиотерапия, действие ЛФК на организм человека (общетонизирующее, трофическое, компенсаторное), средства и методы ЛФК.

### **Раздел 4: Стрельба (электронный тир, дартс)**

**Цели:** обучить технике *стрельбы*

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

Техника безопасности при проведении занятий по стрельбе. Общие сведения о стрельбе как о виде физической подготовки. Изготовка при стрельбе, прицеливание. Учебно-

тренировочные занятия. Овладение крупноструктурными элементами техники стрельбы: изготовкой с правильным и удобным положением туловища, ног, рук; правильным захватом и удержанием оружия; общепринятыми способами управления спуском, дыханием; правильным прицеливанием, распределением мышечным усилием при удержании оружия и т. д.

## **Раздел 5. Подвижные игры**

**Цель:** познакомить с подвижными играми различной направленности

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Методика проведения подвижных игр в младших классах. Методика проведения подвижных игр в IV-VI классах. Методика проведения подвижных игр в VII-IX классах. Методика проведения подвижных игр в X-XI классах. Игры-аттракционы. Подвижные игры на местности. Подвижные игры на воде. Подвижные игры зимой на снегу. Организация соревнований по подвижным играм.

## **Раздел 6. Адаптивная физическая культура**

**Цель:** познакомить с комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Виды адаптивной физической культуры: физическая реабилитация, двигательная рекреация, телесно-ориентированные практики, адаптивный спорт, экстремальные виды двигательной активности. Критерий для выделения основных видов адаптивной физической культуры - естественные и социальные потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), обеспечивающие его готовность к реализации нормативного для данных общественно - исторических условий образа жизни. Адаптивное физическое воспитание - как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в реализации трудовой и бытовой деятельности, за счёт формирования у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем; становления, сохранения и использования оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

## **Спортивный модуль**

### **Раздел 1. Легкая атлетика**

**Цель:** Совершенствовать технику бега, на короткие и длинные дистанции, технику выполнения специальных беговых упражнений, технику прыжков, технику высокого и низкого старта.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

*Учебно-тренировочный подраздел.* Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге) без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Бег в гору и под гору (угол 20-30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 в среднем темпе; переменный бег на 200-л 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Подводящие упражнения для овладения техникой барьерного бега.

Кросс (бег по пересеченной местности). Бег на равнинных участках, бег на местности с преодолением естественных препятствий, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту; бег по пересеченной местности, Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

*Прыжки.* Техника специальных упражнений для прыжков с высоты и длину. Прыжки с места в длину, тройной, пятикратной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».

*Метания.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метания (мяча, гранаты) с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление) с места; с разбега.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма студента, способствующие совершенствованию технике метания мяча, гранаты и толканию ядро.

## **Раздел 2. Футбол**

Цель: совершенствовать технику и тактику игры в нападении и защите, технику ведения мяча, технику передачи.

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

Техника игры без мяча. Передвижения приставными шагами и скрестными шагами. Остановки шагом, повороты на 90 и 180°. Прыжки с одной ноги на другую, прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90, 180, 360°.

*Техника владения мячом.* Удары по мячу ногой; удар внутренней стороной стопы, удар серединой подъема, удары внутренней и внешней частью подъема, удар носком, пяткой, удар внешней стороной стопы. Резанные удары, удары с лета, с полулета.

Удары по мячу головой. Удар серединой лба. Удар серединой лба в прыжке, в броске. Удар боковой частью лба.

*Способы остановки мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой; опускающегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы, голенью. Остановка мяча бедром, животом, грудью, головой.

Обучение ведению мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема.

*Обучение финтам.* Финты: «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара».

Обучение отбору мяча. Отбор мяча перехватом, толчком, подкатом.

Обучение вбрасыванию мяча.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка. Ловля катящихся и низколетящих мячей. Ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей. Ловля мячей в падении и в броске. Отбивание летящих мячей. Вбрасывание мяча вратарем.

## **Раздел 3. Баскетбол**

Цель: совершенствовать технику и тактику игры в нападении и защите, технику ведения мяча, технику передачи.

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

Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).

*Техника владения мячом.* Ловля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.

Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.

*Ведение мяча:* на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт но бросок, финт но проход.

*Техника защиты.* Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями но одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

*Групповые действия:* взаимодействие двух игроков заслонами (внутренними и наружными); взаимодействие двух игроков переключениями.

*Командные действия:* организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных действий против быстрого прорыва.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - подстраховка, отступление, проскальзывание.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите, личная система защиты.

Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Подвижные игры с использованием элементов техники игры.

#### **Раздел 4. Настольный теннис**

Цель: совершенствовать технику и тактику игры в нападении и защите, технику ведения мяча, технику передачи.

*Перечень изучаемых элементов содержания:* обучение и совершенствование технике толчка, подрезки, наката, топ-спина, блока, контр-удара. Изучение основных технических приемов, удара слева, удара справа. Изучение удара слева толчком, подача слева толчком, удар справа/слева крученный по высокому и полувысокому мячу, удар слева/справа крученный, наводящий (накат), подача слева/справа крученная, крученная свеча справа/слева.

#### **Раздел 5. Художественная и эстетическая гимнастика**

Цель: способствовать гармоничному физическому развитию, совершенствовать гибкость и пластику движений.

*Перечень изучаемых элементов содержания:*

Обучение и совершенствование упражнениям с булавами, мячом, скакалкой, лентой. Составление комбинаций, совершенствование работы телом - волны, взмахи, сжатия, скручивания, работа таза, обучение правильному дыханию.

#### **Раздел 6. Шахматы.**

Цель: совершенствовать умственные способности студентов средствами физической культуры

**Перечень изучаемых элементов содержания:** Знакомство с правилами игры, разучивание ходов, разучивание партий. Изучение истории шахмат и разнообразие систем. Игра в шахматы по упрощенным правилам проведения турниров. Проведение турниров и блиц-турниров.

#### **Раздел 7. Mix-dance**

Цель: обучиться методике овладения искусством современных танцев.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** развитие обще танцевальных навыков, чувства ритма, координации и пластики, элементам актерского мастерства, импровизации и акробатики.

#### **Раздел 8. Черлидинг**

Цель: обучиться методике привлечения зрителей с целью популяризации физической культуры и спорта.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки, спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии, грации и синхронности.

#### **Раздел 9. Танцы**

Цель: обучиться методике овладения искусством бальных танцев.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** медленный вальс, квикстеп (быстрый фокстрот), венский вальс, танго, медленный фокстрот, самба, ча-ча-ча, джайв, румба и пасодобль.

#### **Раздел 10. Дартс.**

Цель: совершенствовать ловкость, развивать глазомер и умение концентрироваться на цели.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** история дартс, оборудование и инвентарь для дартса, санитарно-гигиенические аспекты занятий дартсом, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, влияние занятий дартсом на функции организма учащихся, высота мишени и расстояние до нее, дротик, правила, раунды, правила турниров по дарсу, разновидности игры в дартс: «Набор очков», Классическая игра «501», игра «Раунд», Игра «Быстрый раунд», Игры «Раунд по двойным» и «Раунд по тройным», игра «Сектор 20», Игра «Булл-ай», Игра «Крикет», Игра «500», Игра «27», Игра «Шанхай» - Shanghai, Игра «Все пятерки», Игра «Убегай» - Parchessi, Игра «7 жизней».

#### **Раздел 11. Бочча**

Цель: совершенствовать ловкость, развивать глазомер и умение концентрироваться на цели.

**Перечень изучаемых элементов содержания:** история бочча, размеры поля, размеры мяча, броски, одиночная игра, парная игра, круг, точность, прогрессив, эстафета.

## **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
<p>УК-7.</p> <p>УК-7.</p>	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>



		<p>УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВАС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.	
--	--	---	--

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

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

УК-7	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</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-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>	

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

*Примерный перечень контрольных нормативов к промежуточной аттестации студентов, посещающих спортивный и секционный модули.*

**ЮНОШИ**

Наименование упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс - 3000 метров, мин, с	16,00	15,30	15,10	14,40	13,10
Бег на 100 метров, с	15,8	15,0	14,6	14,3	13,8
Прыжок в длину с места, см	160	180	200	210	230
Поднимание туловища из положения лежа (количество раз за 1 минуту)	20	25	30	40	50

Подтягивание на перекладине Или рывок гири 16 кг., (количество раз)	4	6	8	10	13
	5	10	15	25	35
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи), см.	4	5	6	8	13
Бег на лыжах на 5 км (мин., с)	27.00	26.30	25.40	25.00	23.40

### ДЕВУШКИ

Наименование упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс - 2000 метров, мин, с	13,00	12,30	11,50	11,20	9,50
Бег на 100 метров, с	19,0	18,5	18,0	17,6	16,3
Прыжок в длину с места, см	140	150	160	170	185
Поднимание туловища из положения лежа (количество раз за 1 минуту)	15	18	20	30	40
Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	4	6	8	10	13
	5	7	9	10	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (ниже уровня скамьи), см.	3	5	7	9	16
Бег на лыжах на 3 км (мин., с)	21.00	20.00	19.15	18.45	17.30

### Функциональные пробы и тесты

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

*Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе).* После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

*Одномоментная проба.* Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3мин. Затем замеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

*Ортостатическая проба.* Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

<b>Оценка ортостатической пробы</b>			
<b>Показатели</b>	<b>Переносимость пробы</b>		
	<b>хорошая</b>	<b>удовлетворительная</b>	<b>неудовлетворительная</b>
Частота сердечных сокращений	Учащение не более чем на 11 уд.	Учащение на 12-18 уд.	Учащение на 19 уд. и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5—10 мм рт. ст.
Диастолическое давление	Повышается	Не изменяется или несколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не изменяется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствуют	Потливость	Потливость, шум в ушах

Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

<b>Возбудимость</b>	<b>Степень учащения пульса %</b>
<b>Нормальная:</b>	
Слабая	До 9,1
Средняя	9,2-18,4
Живая	18,5-27,7
<b>Повышенная:</b>	
Слабая	27,8-36,9
Заметная	37,0-46,2
Значительная	46,3-55,4
Резкая	55,5-64,6
Очень резкая	64,7 и более

*Клиностатическая проба.*

Характеризует возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика поведения: исследуемый плавно переходит из положения стоя в положение лежа. Подсчитывают и сравнивают частоту пульса в вертикальном и горизонтальном положениях. Клиностатическая проба в норме проявляется замедлением пульса на 2-8 уд.

Оценка возбудимости центров парасимпатической иннервации

<b>Возбудимость</b>	<b>Степень замедления пульса %</b>
<b>Нормальная:</b>	
слабая	До 6,1
средняя	6,2 - 12,3
живая	12,4- 18,5
<b>Повышенная:</b>	
слабая	18,6- 24,6

заметная	24,7- 30,8
значительная	30,9- 37,0
резкая	37,1- 43,1
очень резкая	43,2и более

*Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).* Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более.

*Проба Рюффье.* Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (P<sub>1</sub>), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (P<sub>2</sub>) и за последние 15с первой минуты восстановления (P<sub>3</sub>) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при STD более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится: на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

*Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.*

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	17-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

*Определение уровня физической работоспособности по Гарвардскому степ-тесту (ИГСТ).*

Цель теста – оценить скорость протекания восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. При проведении теста необходима следующая аппаратура: ступеньки разной высоты, секундомер, метроном.

*Методика проведения теста.* Физическая нагрузка задаётся в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения мышечной работы зависят от пола, возраста и физического развития испытуемого:

Группы испытуемых	Высота ступеньки, см	Время восхождений, мин.
Юноши и девушки (17-19 лет) с ростом выше 1,85 см	50	4

Во время тестирования испытуемому предлагается совершать подъёмы на ступеньку в заданном темпе – с частотой 30 раз в 1мин. Темп движений задаётся метрономом, частоту которого устанавливают на 120уд/мин.

После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со 2-й минуты у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов: с 60-й до 90-й восстановительного периода, со 120-й до 150-й и со 180-й до 210-й с. Значения этих трёх подсчётов суммируются и умножаются на 2 (перевод в ЧСС в 1мин.). Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2'}$$

где t – фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах;  $f_1 + f_2 + f_3$  – сумма пульса за первые 30с. каждой минуты (начиная со 2-й) восстановительного периода.

*Оценка результатов тестирования.* Величина ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряжённой мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше величина  $f_1 + f_2 + f_3$  и, следовательно, тем выше индекс Гарвардского степ-теста.

#### Шкала оценки величин ИГСТ

ИГСТ	Оценка
Меньше 55	Плохая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
90 и больше	Отличная

### РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ (для студентов основной и специальной медицинских групп)

Упражнения	Объем
<b>Юноши:</b>	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	15-17 22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	25-35
<b>Девушки:</b>	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
3. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (110-120 см)	210-220 85-95
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
6. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
7. Ускоренная ходьба (км)	20-30

## Формы двигательной активности, применяемые для специальной медицинской группы:

- оздоровительные системы физических упражнений;
- тренажерные системы;
- дозированная ходьба, оздоровительный бег;
- игровые элементы;
- элементы видов спорта.

## Классификация упражнений, применяемых в специальной медицинской группе:

<b>Общездоровительные упражнения</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>
1. Формирующие нормальный общий двигательный стереотип 2. Формирующие нормальный дыхательный стереотип 3. Мобилизующие энергетические резервы.	1. Упражнения аэробной направленности (развивающие аэробную производительность организма) 2. Упражнения анаболической направленности (развивающие анаболические процессы)
<b>Специально-оздоровительные упражнения</b>	<b>Специально-развивающие упражнения</b>
1. Разгружающие поврежденную функциональную систему 2. Стимулирующие восстановление функции поврежденной системы 3. Развивающие компенсаторные, викарные механизмы	1. Развивающие физические (двигательные) качества 2. Формирующие прикладные бытовые и профессиональные двигательные навыки

### Теоретический блок вопросов:

*Перечень вопросов к дифференцированному зачету  
(для студентов временно освобожденных от практических занятий):*

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека.
6. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
7. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Воздействие экологических факторов на организм.
9. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
11. Средства физической культуры.
12. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
13. Сила. Средства и методы развития силы.
14. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
15. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
16. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.



17. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
18. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
22. Критерии физического развития и физической подготовленности.
23. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Значение утренней гимнастики.
25. Приемы закаливания.
26. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
27. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
28. Основные формы производственной физической культуры.
29. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
30. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

### **Аналитическое задание**

(для студентов, временно освобожденных от практических занятий)

1. «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)». Составить письменно комплекс УГГ.
2. «Оценка физического развития»:
  - антропометрические измерения;
  - антропометрические индексы;
  - функциональные пробы
3. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений.
4. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.
5. Составить и обосновать индивидуальную оздоровительную программу.
6. Применение методики оценки уровня функционального и физического состояния организма.
7. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.
8. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Разработать примерный комплекс упражнений при заболевании (по выбору обучающегося)
9. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.
10. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
11. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Разработать комплекс упражнений для производственной гимнастики.

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

Промежуточная аттестация по 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. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ, 2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455432>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447870>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>
3. Физическая культура. Элективный курс по физической культуре и спорту : методические указания / составители Т.Н. Бахтина [и др.]. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2018. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/105239>
4. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456321>
5. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

*Парыгина, О.В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров / О.В.*

*Парыгина, О.Г. Мрочко ; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Московская государственная академия водного транспорта, Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2017. – 55 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483865>*

## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения 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> 100% доступ</p> <p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 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> 100% доступ</p> <p><a href="http://window.edu.ru/library">http://window.edu.ru/library</a> 100% доступ</p>
<p>Электронные библиотеки.</p> <p>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> 100% доступ</p>

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» предполагает изучение материалов дисциплины в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения 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.

**Самостоятельная работа.**

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

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

**Практические занятия** по физической культуре и спорту проходят с учетом физических особенностей студентов и включают: подготовительную, основную и заключительные части.

Преподаватель предоставляет студентам 10 минут времени до начала занятий и 10 минут после занятия на переодевание, чистое время практической части составляет 70 минут.

На занятии преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студентов индивидуально-психологических качеств личности, таких как, целеустремленность, волевая активность, толерантность к стрессовым ситуациям, необходимых для формирования готовности студентов к профессиональной деятельности. А также на формирование социально-психологических свойства личности, обеспечивающих эффективное вхождение студента в социокультурное пространство для решения профессиональных задач в составе творческого коллектива и индивидуально.

1. Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование. По заключению врача студенты распределяются в учебные группы: основные (практически здоровые или имеющие незначительные ограничения двигательной активности обучающиеся); специально-медицинские (студенты с ограниченными возможностями здоровья) и спортивные (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

2. Студенты имеют право переходить из одной учебной группы в другую только после окончания семестра, по представлению заключения врача и заведующего кафедрой, осуществляющей подготовку по физической культуре и спорту.

3. Студенты спортивных групп занимаются в составе сборных команд университета по видам спорта не менее - 4 раз в неделю во второй половине дня (с 16:05 часов) согласно расписанию, составленного руководителем спортивного клуба.

4. Студенты обязаны посещать практические занятия только в спортивной форме.

5. Студенты, пропустившие более 6-ти часов практических занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя по расписанию занятий.

6. Студенты, временно освобожденные от практических занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

7. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий.

8. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам семестровой работы (в том числе решения аналитических заданий).

9. Студенты обязаны посещать все виды практических занятий, выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

10. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

11. Студенты обязаны соблюдать правила поведения и охраны труда на спортивных объектах.

12. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

13. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### Самостоятельная работа.

Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься: 2 часа в неделю, если они имеют «повышенный» уровень; 4 часа в неделю – «достаточный»; 6 часов в неделю – «недостаточный».

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

#### Подготовка к зачету, дифференцированному зачету, экзамену.

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

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

### **5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по 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) 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 аудиокниг, учебники для ВУЗов, средних специальных учебных заведений и	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ

		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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)** используются:

### Спортивные объекты Университета

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия игровых спортивных залов, учебно-тренировочной базы, стадиона, зала силовой подготовки, раздевалок, душевых.

Оборудование спортивных залов: мячи, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки, скакалки, скамейки.

Оборудование учебно-тренировочной базы: лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.

Оборудование стадиона: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Оборудование залов силовой подготовки: тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м <sup>2</sup>	80-100 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м <sup>2</sup>	45-60
Тир	Лосиноостровская, дом 24	25,7 м <sup>2</sup>	20-25
Шахматный дом	В.Пика дом 4 стр. 3	120	50 (одновременно)

## 5.6 Образовательные технологии

Освоение учебной дисциплины «*Элективные курсы по физической культуре и спорту*» не предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие 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 заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года	01.09.2017
6.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года	01.09.2018
7.	Актуализирована с учетом развития науки,	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 2019	01.09.2019



	культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	года	
8.	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/

«24» июня 2019 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

*«Социальная психология»*

**Направление подготовки**

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

**Направленность**

*«Физическая реабилитация и рекреация»*

### **ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Квалификация**

*Бакалавр*

**Форма обучения**

*Очная, заочная*

Москва 2019

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

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: д. психол.н., профессор Е.А. Петрова, к. психол.н., доцент Н.В.Белякова, к. психол.н., доцент А.В.Романова

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой АФК и Р

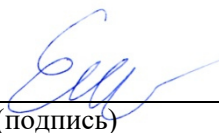


А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры Социальной, общей и клинической психологии  
Протокол № 9 от «29» мая 2019 года

Заведующий кафедрой  
д. психол.н., профессор



Е.А.Петрова

(подпись)

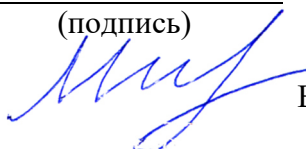
Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:  
доктор психологических наук,  
профессор, профессор кафедры  
научных основ экспериментальной  
психологии ГБОУ ВПО МГППУ



Е.А. Орлова

(подпись)

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры социальной, общей и  
клинической психологии РГСУ



В.А. Морозов

(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 .....	7
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося .....	7
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины .....	7
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	11
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	55
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	55
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	56
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	58
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	59
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	62
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	66
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	66
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	67
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	68
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	69
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	71
5.6 Образовательные технологии .....	71
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	73

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний в области современной социальной психологии, ее понятийным и методологическим аппаратом, методами практической деятельности, коррекции, консультировании и просвещения.

Задачи учебной дисциплины:

1. Знать специфику и содержание социальной психологии как науки, ее связь с другими науками;
2. Уметь хорошо ориентироваться в сложной социально-психологической обстановке, возникающей в жизни и деятельности людей;
3. Владеть методологией и методами профессиональной деятельности психолога;
4. Быть компетентными в вопросах: психологической диагностики, психологической коррекции, психологического консультирования, психологической прогностики, психологической профилактики и психологического просвещения.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «Социальная психология» реализуется в вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений части основной образовательной программы по направлению **49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» очной и заочной формам обучения.**

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

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Производственная практика» и «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 универсальных, общепрофессиональных компетенций: УК-3, ОПК-7, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки **49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория	Код	Формулировка	Код и наименование
-----------	-----	--------------	--------------------

компетенций	компетенции	компетенции	индикатора достижения компетенции
Командная работа и лидерство	УК-3.	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p>
			<p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно- исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически</p>

			<p>целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p>
			<p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Развитие</p>	<p>ОПК-7.</p>	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p> <p>ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;</p> <p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом</p>

			возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;
--	--	--	---

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 6 семестре, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	36	36			
Учебные занятия лекционного типа	16	16			
Практические занятия	8	8			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	12	12			
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	36	36			
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	6	6			
Учебные занятия лекционного типа	4	4			
Практические занятия	2	2			
Лабораторные занятия	0	0			
Контактная работа в ЭИОС	0	0			



Самостоятельная работа обучающихся, всего	62	62			
Контроль промежуточной аттестации (час)	4	4			
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>			

## 2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Модуль 1 (Семестр _3_)</b>							
<b>Раздел 1. Социальная психология: введение; психология личности; общение и межличностные отношения</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Тема 1. Социальная психология как отрасль психологической науки	9	5	4	2	1	0	1
Тема 2. Социальная психология личности	9	4	5	2	1	0	2
Тема 3. Социальная психология общения	9	4	5	2	1	0	2
Тема 4. Социальная психология межличностных отношений	9	5	4	2	1	0	1
<b>Раздел 2. Социальная психология групп: малые и большие</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 1. Социальная психология малых групп и организаций	12	5	7	3	2	0	2
Тема 2. Социальная психология общностей.	12	6	6	3	1	0	2
Тема 3. Заключение	12	7	5	2	1	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)							
Общий объем, часов	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	12
Форма промежуточной аттестации	<b>Зачет</b>						
Общий объем часов по учебной дисциплине	72						

*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_)</b>							
<b>Раздел 1. Социальная психология: введение; психология личности; общение и межличностные отношения</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1. Социальная	8	6	2	2	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
психология как отрасль психологической науки							
Тема 2. Социальная психология личности	8	8	0	0	0	0	0
Тема 3. Социальная психология общения	9	7	2	0	2	0	0
Тема 4. Социальная психология межличностных отношений	9	9	0	0	0	0	0
<b>Раздел 2. Социальная психология групп: малые и большие</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1. Социальная психология малых групп и организаций	12	12	0	0	0	0	0
Тема 2. Социальная психология общностей.	11	9	2	2	0	0	0
Тема 3. Заключение	11	11	0	0	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>						
<b>Общий объем часов по учебной дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1 . Социальная психология: введение; психология личности; общение и межличностные отношения</b>	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Социальная психология групп: малые и большие</b>	18	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	эссе	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>36</b>	<b>20</b>		<b>12</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>36</b>	<b>20</b>		<b>12</b>		<b>4</b>	

##### *Заочной формы обучения*

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1 . Социальная психология: введение; психология личности; общение и межличностные отношения</b>	30	22	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	реферат	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2.Социальная психология групп: малые и большие</b>	32	24	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	эссе	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>62</b>	<b>46</b>		<b>12</b>		<b>4</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>62</b>	<b>46</b>		12		4	

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

#### РАЗДЕЛ 1. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ВВЕДЕНИЕ; ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ; ОБЩЕНИЕ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

**Цель:** познакомить с теоретическими знаниями в области «Социальная психология», обобщить и закрепить полученные знания; развивать у студентов чувство ответственности, эмпатии и терпение; формировать навыки эффективного выполнения профессиональных задач, совершенствовать у студентов умения анализировать слова и поступки, адекватно решать сложные ситуации межличностного взаимодействия, эффективно общаться с другими людьми.

#### Перечень изучаемых элементов содержания

Социальная психология как отрасль психологической науки; история развития социальной психологии; методология и методы социально-психологических явлений;

личность как объект социально-психологического исследования; социально-психологическая структура личности; социализация и жизненный путь личности; личность, роль и ситуация; личностная регуляция социального поведения; личность и деятельность профессионала; социально-психологический аспект; общение как объект психологического исследования; коммуникативные аспекты общения; межличностное восприятие и взаимопонимание; взаимодействие людей в общении; механизмы социально-психологического воздействия; социально-психологические особенности профессионального общения; межличностные отношения как разновидность социальных отношений; основные проблемы и направления изучения межличностных отношений в социальной психологии; просоциальные и асоциальные проявления отношений» межличностный конфликт как социально-психологический феномен.

## **Тема 1.1 Социальная психология как отрасль психологической науки**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Социальная психология как наука. Место социальной психологии в системе наук. Ее взаимосвязь с философией, другими гуманитарными и естественными науками.

Предмет социальной психологии. Представление о предмете социальной психологии в различных психологических школах и направлениях. Дискуссии о предмете социальной психологии в отечественной науке XX-столетия. Современные трактовки предмета социальной психологии. Социальная психология в структуре психологической науки, ее связь с другими отраслями психологии.

Основные задачи и проблемы современной социальной психологии. Социально-психологическое знание как система. Социально-психологическая реальность: социально-психологические объекты (явления) и их взаимосвязи.

Феноменология социальной психологии. Социально-психологические факты, закономерности, механизмы. Групповые, межгрупповые, личностно-групповые, межличностные и личностные социально-психологические явления. Социально-психологические процессы, состояния и образования.

Выделение социальной психологии в самостоятельную область знания. Первые социально-психологические теории Г. Тарда, Г. Лебона, Мак-Дауголла. Их роль в становлении социальной психологии как науки.

Ведущие теоретические ориентации зарубежной социальной психологии: психоанализ, бихевиоризм, интеракционизм, когнитивная ориентация, гуманистическая ориентация и др.

Зарождение экспериментальной практики в социальной психологии. Первые социально-психологические эксперименты в США и Западной Европе.

Новые подходы в современной зарубежной социальной психологии (этогенический подход, концепция социальных представлений, концепция «коллективизма-индивидуализма» и др.) и основные направления развития зарубежной науки.

Возникновение и развитие социально-психологических идей в России XX столетия. Значение работ Г.В. Плеханова, П.Л. Лаврова, Н.К. Михайловского, В.М. Бехтерева для развития отечественной социальной психологии. Дискуссия о предмете социальной психологии в 20-е и 60-е годы. Первые экспериментальные социально-психологические исследования в России.

Развитие отечественной социальной психологии в 80-е и 90-е годы XX столетия. Специфика исследований в отечественной социальной психологии в условиях становления в России рыночных отношений. Актуальные проблемы прикладных социально-психологических исследований в современной России.

Понятие методологии. Уровни методологии. Методологические проблемы и принципы построения социально-психологического исследования. Принципы социальной

психологии (частные). Принцип социальной и психологической комплексности, принцип социально-психологической причинности, принцип единства социально-психологических явлений, среды и активности, принцип социально-психологической системности, принцип социально-психологического развития, принцип объективности.

Основные базовые категории социальной психологии: «социализация», «общение», «отношение», «взаимодействие», «личность», «группа» и др.

Теоретическое и эмпирическое знание в социально-психологическом исследовании. Специфика и структура социально-психологического исследования. Основные требования к организации и этические проблемы.

Методы социально-психологического исследования. Классификация методов и критерии ее построения. Соотношение методологии, методов и методик социально-психологического исследования. Характеристика основных методов социальной психологии.

Наблюдение, специфика его организации в социально-психологическом исследовании, достоинства и недостатки, возможности и ограничения.

Метод анализа продуктов человеческой деятельности.

Эксперимент, его виды, требования к организации. Методические и методологические принципы социально-психологического экспериментирования. Специфика лабораторного и естественного эксперимента в социальной психологии.

Опрос и его формы, специфика, требования к организации. Анкетирование. Контент-анализ. Метод экспертной оценки. Метод групповой оценки. Тесты, специфика тестирования в социальной психологии. Методы измерения в социальной психологии: проблемы, специфика построения процедур.

Специальные методы социальной психологии. Социометрия, коммуникометрия, референтометрия.

Интерпретация и представление результатов социально-психологического исследования.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Развитие социальной психологии в России в период до октябрьской революции 1917 года. Социально-политические предпосылки возникновения тезиса о необходимости создания новой «социальной науки». Идеи М.М.Ковалевского, Н.К.Михайловского, В.М.Бехтерева.
2. Дискуссия о философских предпосылках научного знания, о предмете и методологии социальной психологии в 20-х годах. Позиции Г.И.Челпанова, В.А.Артемова, К.Н.Корнилова, П.П.Блонского, В.М.Бехтерева, М.А.Рейснера.
3. Социальная психология в 30-40 годы XX столетия. Идеи Г.В.Плеханова, А.С.Макаренко, А.С.Залужного, Л.С.Выготского и др.
4. Социальная психология как область пересечения социологии и общей психологии в 50-60-х годах. Основные подходы к определению предмета социальной психологии. Социально-психологические идеи в работах С.Л.Рубинштейна, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурии.
5. Экстенсивное и интенсивное развитие теоретической базы прикладных исследований социальной психологии в 70-90-х годах. Развитие практической социальной психологии. Актуальные проблемы социально-психологических исследований в конце XX века.
6. Методология социальной психологии: понятие, уровни методологии, принципы построения социально-психологического исследования.
7. Основные базовые категории социальной психологии: «социализация», «общение», «отношение», «взаимодействие», «личность», «группа» и др.

8. Этические проблемы организации социально-психологического исследования (полемика Д. Баумринд и С. Милграма).
9. Методы социальной психологии. Эмпирические исследования в социальной психологии.
10. Интерпретация и представление результатов социально-психологического исследования.

## **Тема 1.2. Социальная психология личности**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Специфика социально-психологического подхода к исследованию личности: «персонификация» социума, симметричность отношения «личность – социум», парциальность анализа социальных связей личности.

Социально-психологические теории личности (психодинамический, бихевиористский, когнитивный, гуманистический, экзистенциальные подходы, ролевые теории, теория самоактуализации и др.). Социально-психологические направления и проблемы изучения личности.

Классификация методов социально-психологического исследования личности. Возможности и ограничения в социально-психологическом исследовании личности различными социально-психологическими методами. Сущность и содержание конкретных социально-психологических методов исследования личности, их возможности и ограничения.

Личность в социально-психологическом эксперименте. Особенности построения экспериментальных процедур в социально-психологическом исследовании личности. Различия общепсихологического и социально-психологического подходов к исследованию личности в эксперименте. Системно-структурный подход к личности. Проблема социально-психологической типологии личности. Наиболее известные социально-психологические типологии личности: К. Юнг, А.Ф. Лазурский, Д.Роттер, Э.Шостром, Э. Шпрангер, Э.Фромм.

Социально-психологическая структура личности. Понятие о социально-психологических свойствах личности. Возможные подходы к представлению об ансамбле социально-психологических свойствах и социально-психологическом облике личности. Направленность личности, морально-психологические и деловые свойства. Мировоззрение, ценностно-смысловая сфера, мотивационная сфера, когнитивные характеристики, локус контроля, социально-психологическая компетентность личности, статусно-ролевые характеристики, социальные чувства и настроения человека.

Социальный интеллект: понятие, структура, функции. Интеллект, социально-психологические способности и навыки человека, проблема их диагностики.

Социально-психологическая компетентность личности: понятие и структура. Житейская и профессиональная социально-психологическая компетентности, факторы их формирования.

Понятие «я» личности. Я-концепция как результат социального развития личности. Факторы и механизмы формирования, основные функции (обеспечения внутренней согласованности личности, защиты, интерпретации опыта). Установочные компоненты Я-концепции. Основные модальности самоооценок.

Самооценка как оценочная (аффективная) составляющая Я-концепции. Социально-психологические факторы формирования самооценки. Самооценка — самоуважение — чувство собственного достоинства. Универсальные аспекты самооценки и социальный контекст жизни человека. Я-концепция и интерперсональное поведение.

Понятие социализации. Цели и задачи социализации. Соотношение понятий «социализация» и «социальное развитие», «воспитание личности». Социализация, асоциализация, десоциализация и ресоциализация.



Концепции социализации: содержание, методологические принципы, основные положения. Социально-психологические и социологические аспекты социализации. Основные теоретические подходы к анализу социализации: биогенетические, социогенетические, интеракционистские теории, социально-экологический подход, теории социального научения, психоаналитические и когнитивистские теории.

Социализация как инкультурация, интернализация и адаптация. Общая и частная социализация. Содержание социализации. Социализация личности и личностный рост. Социализация и самоактуализация личности. Психологические проблемы социальных дезадаптаций.

Стадии социализации. Механизмы и институты социализации. Факторы и условия социализации. Средства и методы социализации. Роль общения и деятельности в социализации личности. Проблема детерминации социального поведения личности в процессе социализации. Роль референтной группы и значимого другого в социализации личности. Случайные встречи в социальном пространстве и их роль в детерминации жизненного пути личности.

Динамика социализации. Временной аспект социализации и связанные с ним понятия (время жизни, жизненный цикл, жизненный путь и биографическое событие). Половозрастные особенности социализации. Различия социализации детей и взрослых.

Социальная идентичность личности. Понятие персональной и социальной идентичности. Уровни идентичности по Э.Эриксону. Социально-психологические исследования формирования и развития социальной идентичности.

Социальная зрелость личности. Понятие социально зрелой личности. Социальный инфантилизм. Психосоциальная патология (алкоголизм, наркомания, суицид).

Понятие о социальной позиции, социальном статусе и социальной роли личности: содержание и соотношение. Ролевое поведение личности и ситуация. Множественность социальных ролей и связанных с ними ожиданий. Основные компоненты и характеристики роли. Факторы успешности реализации роли. Сущность ролевого поведения. Ролевое оценивание и санкции. Освоение социальных ролей и развитие личности.

Психологические роли личности, их специфика, освоение и основные разновидности. Роль и «я» личности. Деиндивидуализация как феномен поглощения личности ролью. Экспериментальное изучение деиндивидуализации («тюремный эксперимент» Ф. Зимбардо).

Понятие ролевого конфликта, типы ролевых конфликтов личности. Ролевое самоопределение и самореализация личности. Самоподача личности и ролевая адекватность.

Понятие психологического времени и психологического возраста личности.

Изменения содержания социализации в современных условиях.

Понятие социального поведения личности и его регуляторов. Нормативная регуляция поведения. Девиантное поведение.

Социальная установка. Понятие аттитюда. Соотношение аттитюдов и ценностей. Различия в общепсихологической и социально-психологической трактовках понятия «установка». Современное понимание аттитюда в социальной психологии и имеющиеся разногласия.

Структура и функции социальной установки. Формирование социальных установок. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты аттитюда. Аттитюды и реальное поведение («загадка Лапьера»). Влияние аттитюда на поведение и поведения на аттитюды. Объяснительные модели аттитюда. Диспозиционная концепция регуляции социального поведения личности В.А. Ядова.

Изменение социальных установок. Поведенческий и когнитивный подходы. Теории когнитивного соответствия.

Ценностные регуляторы поведения. Ценности и ценностные ориентации личности как регуляторы социального поведения человека

Личность профессионала. Система социально-психологических качеств личности профессионала. Профессионально значимые качества личности (моральные, интеллектуальные, эмоционально-волевые и коммуникативные качества) и методы их

диагностики. Проблема приоритетности различных групп качеств и ее динамика в деятельности.

Требования, предъявляемые к профессионально важным качествам психолога, обусловленные содержанием и спецификой профессиональной деятельности.

Социальная психология профессиональной деятельности. Социально-психологические детерминанты профессионализма. Социально-психологическая проблематика отдельных видов профессиональной деятельности (управленческой, педагогической, врачебной, предпринимательской, торговой, правоохранительной, воинской и др.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Системно-структурный подход к личности. Проблема социально-психологической типологии личности. Основные подходы к ее решению.
2. Зарубежные социально-психологические типологии личности (К.Г.Юнг, Э.Фромм, Э.Шпрангер, К.Хорни, Дж. Роттер и др.).
3. Отечественные социально-психологические типологии личности: классификация А.Ф.Лазурского, типология К.А.Абульхановой-Славской и др.
4. Социально-психологическая структура личности. Понятие о социально-психологических свойствах личности. Возможные подходы к представлению об ансамбле социально-психологических свойств и социально-психологическом облике личности.
5. Понятие социализации в системе социально-психологических категорий.
6. Основные теоретические подходы и концепции социализации.
7. Социализация личности как инкультурация, интернализация и адаптация.
8. Стадии социализации, механизмы и институты социализации. Динамика социализации.
9. Социальная идентичность личности. Понятие персональной и социальной идентичности. Уровни идентичности.
10. Социальная зрелость личности.
11. Основные социально-психологические свойства личности.
12. Ценностно-нормативная регуляция поведения. Понятие о социальном поведении и его регуляторах.
13. Нормативная регуляция поведения.
14. Ценности и ценностные ориентации личности. Проблемы и методы психологической диагностики ценностей. Социальная установка. Соотношение аттитюдов и ценностей. Современное понимание аттитюда в социальной психологии и имеющиеся разногласия.
15. Структура и функции социальных установок. Формирование социальных установок. Методы измерения аттитюдов.
16. Проблема изменения социальных установок. Поведенческий и когнитивный подходы. Теории когнитивного соответствия.
17. Взаимовлияние аттитюдов и поведения. Явление когнитивного диссонанса.

### **Тема 1.3. Социальная психология общения**

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

Общение как психологический и социально-психологический феномен. Специфика исследования общения в общей и социальной психологии. Общение и деятельность.

Соотношение понятий «общение», «отношение», «коммуникация», «взаимодействие». Современные трактовки общения (как одного из видов человеческой активности, как реальности человеческих отношений, как субъект-субъектного отношения, как отношения обмена, как диалога). Общение и социальное поведение личности. Мотивационно-потребностная основа общения. Культурный контекст общения.

Основные направления и проблемы психологического анализа общения.

Основные феноменологические характеристики общения. Виды и формы общения: классификация и ее критерии. Структура общения: статический и динамический аспекты. Структурно-динамические модели коммуникативного процесса. Общение как процесс. Стадии контакта.

Функциональный анализ общения. Средства общения: виды, классификация. Компетентность в общении.

Общение с самим собой. Основные формы рефлексивного общения (внутреннее реплицирование, внутренний диалог, внутренний монолог). Значение и функции рефлексии в общении (когнитивная, регуляторная, компенсаторная и др.)

Понятие коммуникации. Особенности коммуникативного процесса между людьми, влияние позиции партнеров на эффективность коммуникативного процесса. Базовые элементы коммуникативного процесса. Обратная связь в межличностной коммуникации. Признаки и правила эффективной обратной связи.

Виды коммуникации. Вербальная коммуникация. Коммуникативные свойства человеческой речи. «Говорение» и «слушание» как психологические составляющие вербальной коммуникации. Основные виды слушания. Проблема активного слушания. Психологические механизмы передачи и приема информации в коммуникативном процессе. Психологические условия понимания сообщения. Причины искажения информации. Коммуникативные барьеры и способы их преодоления. Факторы эффективности вербальной коммуникации.

Невербальная коммуникация. Культурная детерминация невербальной коммуникации. Типы соотношения вербальной и невербальной коммуникации. Основные составляющие невербальной коммуникации (кинесика паралингвистика, экстралингвистика, проксемика, визуальное общение и др.) и их характеристика. Невербальные знаковые системы, используемые человеком в непосредственном межличностном общении. Оптико-кинестическая система знаков. Знаки габитуса, кинесики и костюма, законы их интерпретации в соотношении с языком. Функции невербальной коммуникации. Способы адекватного приема и интерпретации невербальной информации.

Проксемика в организации коммуникативного процесса и коммуникативной ситуации.

Общение как восприятие и понимание людьми друг друга. Понятие социальной перцепции и ее психологическое содержание в работах А.А. Бодалева и его учеников. Феномены, механизмы и эффекты социальной перцепции. Феномен первого впечатления и факторы его формирования. Идентификация. Перцептивные установки и перцептивные эталоны. Эффекты «первичности», «новизны», «ореола», «стеретипизации» и др. Рефлексия. Понятие об эмпатии. Проекция.

Социально-психологическая интерпретация партнера по общению. Факторы эффективности межличностного познания. Метаперцепция и точность межличностного оценивания. Социально-перцептивные ошибки, причины их возникновения и способы преодоления. Основные типы перцептивных ошибок в процессе построения образа партнера.

Атрибутивные процессы при переходе от социального восприятия к социальному познанию. Феномен каузальной атрибуции, ее роль в межличностном познании. Каузальная атрибуция как фактор эффективности обратных связей в коммуникативном процессе. Основные модели каузальной атрибуции. Теория каузальной атрибуции (Г.Келли, Э.Джонс и др.). Структура атрибутивного процесса. Ошибки каузальной атрибуции.

Управление впечатлением в общении. Самоподача как способ управления межличностным познанием. Виды самоподачи. Вербальная и невербальная самоподача.

Время как невербальный компонент общения, его функции и культурно-историческая детерминированность.

Проблема взаимодействия (интеракции) в социальной психологии. Интерактивные компоненты общения. Традиции зарубежной социальной психологии в исследовании процессов социального действия и взаимодействия. Подход к взаимодействию в концепции «символического интеракционизма». Структура и динамика процесса взаимодействия.

Виды и формы межличностного взаимодействия: классификация, критерии ее построения, основные характеристики. Кооперативные формы взаимодействия. Формы позитивного взаимодействия: типология, общие характеристики. Негативные приемы взаимодействия (критика, оценка, принуждение, контроль и пр.). Экспериментальное исследование форм взаимодействия в социальной психологии. Методика Бейлса для наблюдения за процессом социального взаимодействия.

Сотрудничество как форма кооперации. Психологические предпосылки, условия, факторы, механизмы, принципы и методы организации сотрудничества. Психологические проблемы помогающего поведения.

Кооперация как форма взаимодействия. Конкуренция как форма взаимодействия.

Деструктивные формы взаимодействия. Психологическое понимание воздействия (влияния). Специфика ситуаций психологического воздействия в общении. Общая характеристика приемов и способов социально-психологического воздействия (убеждение, внушение, подражание, заражение и др.), их психологические особенности, исторические корни, применение в современной жизни. Механизмы восприятия внешнего воздействия: идентификация, интернализация, конформизм.

Убеждение и внушение как методы организованного воздействия на личность. Сравнительная характеристика убеждения и внушения. Рациональные и эмоциональные характеристики убеждающего воздействия. Условия эффективности убеждения. Внушение как целенаправленное неаргументированное воздействие. Условия и предпосылки внушаемости. Проблема подготовки личности (аудитории) к внушающему воздействию. Условия эффективности внушения. Феномены суггестии, контрсуггестии, контрконтрсуггестии. Прикладное значение исследований социальной суггестии.

Подражание. Исторические традиции социальной психологии в исследовании подражания. Теория подражания Г. Тарда. Кумиры. Идеалы. Мода.

Заражение как способ группового воздействия. Феномен толпы. Паника. Причины возникновения паники. Психологические модели поведения личности и группы в условиях паники.

Воздействие и массовая коммуникация. Социально-психологические функции массовой коммуникации. Социокультурный и политический контексты применения психологических способов воздействия.

Понятие «профессиональное общение», его сущность и содержание; основные психологические характеристики. Виды и формы профессионального общения. Функции профессионального общения. Структура и динамика профессионального общения. Понятие о коммуникативных профессиях, их социально-психологические характеристики.

Профессиональное общение и взаимодействие в системе способов социального действия. Интегративные и дезинтегративные формы профессионального общения. Факторы повышения эффективности профессионального общения. Психологические трудности и барьеры профессионального общения и способы их преодоления.

Особенности профессионального общения психолога. Специфика и технологии общения в основных видах профессиональной деятельности психолога: психологической диагностики, психологической коррекции, психологического консультирования, психологической прогностики, психологической профилактики и психологического просвещения.

Приемы и способы воздействия в профессиональном общении. Убеждение в системе средств профессионального воздействия практического психолога. Принципы, способы и методы убеждения, используемые в практике профессионального общения.

Возможности использования суггестивных приемов в профессиональном общении. Проблемы профессиональной деонтологии и психологической экологии в организации профессионального общения психолога.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Специфика исследования общения в социальной психологии. Общение в системе социально-психологических категорий.
2. Виды и формы общения: классификация и ее критерии. Структура общения: статический и динамический аспекты.
3. Функциональный анализ общения. Средства общения: виды, классификация.
4. Общение как процесс. Стадии контакта.
5. Коммуникативные аспекты общения. Вербальная и невербальная коммуникация.
6. Общение как восприятие и понимание людьми друг друга. Феномены, механизмы и эффекты социальной перцепции. Атрибутивные процессы при переходе от социального восприятия к социальному познанию.
7. Общение как интеракция. Виды и формы межличностного взаимодействия: классификация, критерии ее построения, основные характеристики.
8. Общая характеристика приемов и способов социально-психологического влияния (убеждение, внушение, подражание, заражение и др.), их психологические особенности, исторические корни, применение в современной жизни.
9. Механизмы восприятия внешнего воздействия: идентификация, интернализация, конформизм.
10. Убеждение и внушение как методы организованного воздействия на личность.
11. Подражание. Исторические традиции социальной психологии в исследовании подражания.
12. Заражение как способ группового воздействия.

### **Тема 1.4. Социальная психология межличностных отношений**

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

Понятие и виды социальных отношений. Основания классификации социальных отношений. Отношения общественные, межгрупповые, межличностные: соотношение, зависимости. Разновидности отношений (производственные, бытовые, формальные, неформальные, экономические, правовые и др.)

Межличностные отношения. Психологическая теория отношений личности в работах В.Н. Мясищева. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий компонент взаимоотношений. Типы отношений и основания их классификации.

Функционально-ролевые, эмоционально-оценочные, личностно-смысловые отношения. Структурные компоненты межличностных отношений. Ценностные отношения. Психологические факторы и механизмы формирования взаимоотношений.

Динамика межличностных отношений. Этапы развития межличностных отношений. Объяснительные модели межличностного процесса. Явление аккомодации в межличностных отношениях. Феномен социального проникновения. Экология межличностных отношений. Коммуникативные свойства личности, их роль в оптимизации системы межличностных отношений.

Проблема формирования конструктивных межличностных отношений. Межличностные отношения с позиции социальной ответственности.

Эмпатия. Роль эмпатии в развитии межличностных отношений.

Проблема формирования межличностной симпатии. Феномен аттракции в межличностных отношениях. Социальные и психологические детерминанты аттракции (сходства социального статуса, ролевой позиции, пространственная близость, сходство аттитудов и ценностей, биографических характеристик, психотипа и др.). Аттракция и

развитие межличностных отношений. Дружба и любовь как формы межличностных отношений.

Проблема межличностной совместимости. Подходы к исследованию межличностной совместимости: потребностный, поведенческий, функциональный, деятельностный. Теория интерперсональных отношений В. Шутца. Комплиментарность потребностей как фактор межличностной совместимости (гипотеза Р. Винча).

Совместимость в совместной деятельности. Уровни совместимости. Совместимость и срабатываемость людей.

Феномен альтруизма. Современные научные представления об альтруизме (междисциплинарный анализ). Факторы и механизмы развития мотивации помощи в теориях социального научения, морального развития личности, атрибутивных и ролевых подходах. Психологические модели альтруистической мотивации помощи: псевдоальтруистические и собственно альтруистические объяснения. Личностные и ситуационные детерминанты оказания помощи: специфика

Виды деструктивных межличностных отношений. Проблема управления деструктивными межличностными отношениями.

экспериментального изучения, основные результаты, объяснительные модели. Роль социума в усвоении форм просоциального поведения

Проявление агрессивности в межличностных отношениях. Понятие агрессивного поведения. Основные виды агрессивности: экспрессивная, враждебная, инструментальная, антисоциальная и просоциальная. Природа социальной агрессии. Основные подходы к исследованию агрессии: теории влечения, теория фрустрации, социального научения, атрибутивные теории, мотивационные теории, гипотеза катарсиса. Личностная и ситуативная детерминация агрессии. Ситуационные факторы агрессивного поведения (намерение, ожидание достижения цели и возмездия, ключевые раздражители, удовлетворение актом агрессии, самооценка и оценка другими людьми). Индивидуальные различия в агрессивном поведении.

Концепция человеческой деструктивности Э.Фромма.

Конфликт: понятие, виды. Подходы к объяснению и исследованию межличностного конфликта: мотивационный (традиционная целевая трактовка и современный потребностный анализ), когнитивный, деятельностный, организационный. Социально-психологические теории межличностного конфликта. Методы исследования конфликта.

Генезис конфликт: конфликтная ситуация и инцидент. Динамика протекания конфликта. Поведенческие стратегии и тактики участников конфликта. Поведенческие модели разрешения конфликта

Последствия конфликта. Вопросы конструктивного разрешения конфликтов. Прогнозирование и предупреждение конфликтов. Арбитраж. Роль посредника в разрешении конфликта. Психологические требования к роли посредника.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Межличностные отношения. Их соотношение с общественными и межгрупповыми отношениями.
2. Психологическая теория отношений личности в работах В.Н. Мясищева.
3. Структура взаимоотношений. Типы отношений и основания их классификации.
4. Психологические факторы и механизмы формирования взаимоотношений.
5. Динамика межличностных отношений. Явление аккомодации и феномен социального проникновения в межличностных отношениях.
6. Проблема межличностной совместимости. Подходы к исследованию межличностной совместимости.
7. Виды деструктивных межличностных отношений.
8. Феномен альтруизма в современном научном представлении.
9. Факторы и механизмы развития мотивации помощи. Теории социального научения, морального развития личности. Аtribuтивные и ролевые подходы.

- Психологические модели альтруистической мотивации помощи: псевдоальтруистические и собственно альтруистические объяснения.
10. Личностные и ситуационные детерминанты оказания помощи: специфика экспериментального изучения, основные результаты, объяснительные модели.
  11. Роль социума в усвоении форм просоциального поведения.
  12. Агрессивное поведение. Понятие, основные виды агрессивности.
  13. Природа социальной агрессии. Основные подходы к исследованию агрессии. Методы психологической диагностики агрессивности в отношениях.
  14. Личностные и ситуационные факторы формирования и проявления агрессивного поведения.
  15. Проблема социально-психологической коррекции агрессивных проявлений межличностных отношений.
  16. Проблема конфликтов в социальной психологии. Понятие и виды конфликтов.
  17. Межличностные конфликты. Подходы к объяснению и исследованию межличностных конфликтов.
  18. Структура межличностных конфликтов. Генезис и динамика протекания межличностных конфликтов. Поведенческие стратегии и тактики участников конфликта. Последствия конфликтов.
  19. Принципы регулирования конфликтного взаимодействия. Поведенческие модели разрешения конфликтов. Прогнозирование и предупреждение конфликтов. Посредник в урегулировании конфликтов: его роль и психологические требования к нему.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

**Форма практического задания:** реферат; эссе; доклад; кейс-задания; дискуссии; контрольная работа; курсовая работа, проект; практикум по решению задач; лабораторный/практический практикум, расчетно-графические работы; расчетное практическое задание и т.д.

### Перечень тем рефератов к разделу 1

1. Развитие социальной психологии в России в период до октябрьской революции 1917 года. Социально-политические предпосылки возникновения тезиса о необходимости создания новой «социальной науки». Идеи М.М. Ковалевского, Н.К. Михайловского, В.М. Бехтерева.
2. Дискуссия о философских предпосылках научного знания, о предмете и методологии социальной психологии в 20-х годах. Позиции Г.И. Челпанова, В.А. Артемова, К.Н. Корнилова, П.П. Блонского, В.М. Бехтерева, М.А. Рейснера.
3. Социальная психология в 30-40 годы XX столетия. Идеи Г.В. Плеханова, А.С. Макаренко, А.С. Залужного, Л.С. Выготского и др.
4. Социальная психология как область пересечения социологии и общей психологии в 50-60-х годах. Основные подходы к определению предмета социальной психологии. Социально-психологические идеи в работах С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии.
5. Экстенсивное и интенсивное развитие теоретической базы прикладных исследований социальной психологии в 70-90-х годах. Развитие практической социальной психологии. Актуальные проблемы социально-психологических исследований в конце XX века.
6. Значение методологии в социально-психологическом исследовании.
7. Специфика научного исследования в социальной психологии.
8. Проблема качества социально-психологической информации.

9. Дискуссионные проблемы применения методов социально-психологического исследования.
10. Методы и процедуры диагностики социально-психологических черт личности.
11. Проблема формирования социально-психологических свойств личности.
12. Проблема курабельности социально-психологических свойств личности.
13. Временной аспект социализации.
14. Половозрастные особенности социализации.
15. Социальный инфантилизм.
16. Изменения содержания социализации в современных условиях.
17. Жизненный путь личности как социально-психологический феномен.
18. Традиции исследования социальных установок в зарубежной психологии
19. Диспозиционная концепция регуляции социального поведения личности В.А. Ядова.
20. Влияние аттитюдов на поведение
21. Влияние поведения на аттитюды
22. Методы диагностики системы ценностей
23. Методы диагностики социальных установок личности
24. Структурно-динамические модели общения.
25. Компетентность в общении.
26. Феномен первого впечатления.
27. Современные технологии формирования коммуникативных навыков
28. Теория подражания Г. Тарда.
29. Психология моды.
30. Аттракция и развитие межличностных отношений.
31. Теория межличностных отношений В. Шутца.
32. Опросник межличностных отношений – ОМО.
33. Проблема коррекции деструктивных межличностных отношений
34. Проблема формирования просоциального поведения в процессе первичной социализации
35. Роль эмпатии в развитии межличностных отношений.
36. Личностные детерминанты альтруизма.
37. Психологическая диагностика агрессивности человека.
38. Психологическая коррекция лиц с повышенной агрессивностью в межличностных отношениях
39. Проблема профилактики межличностной агрессии
40. Методы исследования межличностных конфликтов.
41. Межличностные роли в конфликтных ситуациях.
42. Проблема социально-психологического сопровождения межличностных конфликтов.

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



# ЗАДАНИЯ ДЛЯ РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

## Тесты

(примерный вариант)

### Тест «Социальная психология» (120 вопросов)

Рубежный контроль к разделу \_1\_(60 вопросов)

Форма: компьютерное тестирование.

#### Вариант №1

**(??)Какая функция социальной психологии показывает воздействие общественно-психологических явлений на развитие и функционирование экономических и общественных феноменов**

(?) методологическая

**(!)регулятивная**

(?) прогностическая

(?)теоретико-познавательная

**(??)В России дискуссий по предмету социальной психологии было:**

(?)две и они проходили в конце XIX века и в 50-х годах XX века

(?)одна, в 40-х годах XX века

**(!)две, в 20-х и 60-х годах XX века**

(?)три, в конце XIX века, в 20-х и 50-х годах XX века

**(??)Вопрос о статусе социальной психологии в настоящее время решен следующим образом**

(?)социальная психология является частью психологии

(?)социальная психология является частью социологии

**(!)социальная психология развивается на стыке социологии и психологии**

(?)социальная психология автономна от психологии и социологии

**(??)Социально-психологические явления – это феномены обусловленные**

**(!)больше самим фактом взаимодействия личности с личностью, группой**

(?)больше психологическими особенностями человека

(?) больше биологическими особенностями человека

**(??) Социальная психология не изучает**

(?) психологические классификации лидерства

**(!) развитие психики ребенка в онтогенезе**

(?) психологические закономерности общения

(?) феноменологию малых групп

**(??) Социальная психология изучает –**

(?) факты, закономерности и механизмы психики

**(!) психические явления, характеризующие индивида и группу как субъектов социального взаимодействия**

(?) анализ влияния организации на социально-психологическую структуру и развитие коллектива

**(??) Создателями теории «психологии народов» являются:**

**(!) М. Лацарус и Х. Штейнталь;**

(?) В. Вундт;

(?) А.А. Потебня.

**(??) Найдите правильный ответ: социально-психологическая концепция «психология масс» разрабатывалась исследователями:**

(?) В. Вундтом

**(!) Г. Лебоном**

(?) У. Мак-Дагулом

(?) Г. Тардом

**(??) Основные заслуги В. М. Бехтерева в развитии социальной психологии:**

(?) исследовал массовые психические процессы

(?) основатель школы бихевиоризма

**(!) опубликовал в 1898 г. первое специальное социально-психологическое произведение «Коллективная рефлексология».**

**(??) Какая функция социальной психологии связана с потребностью выделения объекта и предмета, принципов и методов социальной психологии**

**(!) методологическая**

(?) регулятивная

(?) прогностическая

(?) феноменологическая

**(??) Социометрия была разработана Дж. Морено с целью**

(?) изучения отношений в группе

(?) повышения производительности труда в группе

**(!) гармонизации общественных отношений**

выявления лидеров в группе

**(??) Какая функция социальной психологии состоит в познании и раскрытии сущности общественных явлений, их природы, внутренних закономерностей возникновения и развития**

(?) методологическая

(?) регулятивная

(?) прогностическая

**(!) теоретико-познавательная**

**(??) Совокупность способов и приемов исследования конкретных социально-психологических явлений и процессов – это**

(?) категории социальной психологии

(?) предмет социальной психологии

**(!) методы социальной психологии**

(?) объект социальной психологии

**(??) Способ организации познания предмета или явления действительности – это**

(?) методология

(?) методика

(?) социальная психология

**(!) метод исследования**

**(??) Стандартизированная психологическая методика, предназначенная для сравнительной количественной оценки у человека изучаемого психологического качества, называется**

**(!) тестированием**

(?) анкетированием

(?) опросом

(?) анализом продуктов деятельности

**(??) Методом психологии, специфика которого заключается в создании искусственной ситуации для изучения интересующего явления, является**

(?) наблюдение

(?) моделирование

(?)тестирование

**(!)эксперимент**

**(??)Заочный опрос может осуществляться в процессе**

(?)интервьюирования

(?)наблюдения

(?)беседы

**(!)анкетирования**

**(??)Наиболее близкими по своим предметам науками к социальной психологии являются**

(?)философия и педагогика

(?) социология и педагогика

**(!)социология и психология**

(?) философия и социология

**19(??)Внутри социальной психологии не зародилась**

(?)этнопсихология

**(!) дифференциальная психология**

(?) психология управления

(?)политическая психология

**(??)Социометрия – метод**

(?)сбора информации путем непосредственного, целенаправленного и систематического восприятия и регистрации социально-психологических явлений

(?)сбора информации об объективных или субъективных фактах со слов опрашиваемого

**(!)диагностики социально-психологической структуры взаимоотношений в малых группах, конкретные позиции ее членов в структуре этих взаимоотношений**

## **Вариант №2**

**(??)Деятельностный подход к изучению личности был разработан**

**(!)А.Н. Леонтьевым**

(?)Б.Г. Ананьевым

(?)Л.С. Выготским

(?)К.К. Платоновым

**(??)Человек, с трудом вступающий в контакт, обращенный в себя - это**

(?)интернал

**(!)интроверт**

(?)амбаверт

(?)экстраверт

**(??)Социализация – это**

(?)процесс усвоения личностью конвенциональных норм группы

(?)приобретение в процессе воспитания социально-значимых свойств личности

**(!) двусторонний процесс, усвоение индивидом социального опыта путем вхождения в социальную среду, активное воспроизводство индивидом системы социальных связей и отношений за счет активной деятельности, активного включения в социальную среду**

(?) приспособление личности к изменениям социальной среды через овладение ею новыми социальными ролями

**(??)В каком институте социализации дети приобретают первые навыки взаимодействия, осваивают первые социальные роли:**

**(!)семья**

(?)детский сад

(?)школа

(?)нет правильного варианта ответа

**(??)Что является главным критерием социализированности личности (выберите два правильных ответа):**

(?)уровень конформизма

**(!)независимость, самостоятельность, инициативность, уверенность**

(?)уровень нонконформизма

(?)унификация личности, способность следовать чужой воле

**(??)Какая из типологических теорий личности в соответствии с критерием использования человеком социально-психологических закономерностей, выделяет два типа: манипулятор и актуализатор:**

(?)теория Кречмера

**(!)концепция Э. Шострома**

(?)концепция К. Г.Юнга

(?)классификация Н. Леонгарда.

**(??)Социально-психологическая сторона в структуре личности отражает:**

(?)качества, позволяющие личности занимать определённое положение среди людей

(?) специфику функционирования психических процессов, свойств и состояний

(!) общественно значимые качества, определяющие важнейшие жизненные цели, интересы, отношения и позиции.

**(??) Автором теории самоактуализации является:**

(!) А. Маслоу

(?) А. Бандура

(?) Д. Морено

(?) Б. Скиннер

**(??) К социальной структуре личности относят:**

(?) анатомия и физиология человека

(?) внешность человека

(!) взаимодействие человека и общества

(?) чувства и эмоции человека

**(??) Ценностные ориентации личности, бескорыстно направленные на другого человека, его интересы и стремления (иногда даже в ущерб своим собственным интересам):**

(!) альтруизм

(?) тактичность

(?) одержимость

(?) импульсивность

(?) самоуверенность

**(??) Черта характера, проявляющаяся в стремлении к удовлетворению только личных потребностей:**

(!) эгоизм

(?) честолюбие

(?) решительность

(?) каприз

(?) бездушность

**(??) Стремление человека обрести своё место в обществе, реализовать себя в общении, создании семьи, воспитании детей и т.п.:**

(!) социальные потребности

органические потребности

(?) духовные потребности

(?)материальные потребности

(?)интеллектуальные действия

**(??)Согласно А.Адлеру чувство неполноценности берет своё начало**

**(!)в детстве**

(?)врожденное

(?)в приобретении ученического опыта

**(??)Самосознание – это:**

**(!)относительно устойчивая осознанная система представлений индивида о самом себе**

(?)образ своего Я

(?)образ своих качеств

(?)облик личности

**(??)Самооценка – это:**

(?)оценка себя

**(!)осознаваемая оценка личностью самой себя, своих возможностей качеств, положения в обществе**

(?)взгляд на себя

(?)представления о себе

(?)акцент на себе

**(??)Отсутствие у личности механизмов приспособления**

**(!)устойчивая дезадаптированность**

(?)временная дезадаптированность

(?)общая устойчивая дезадаптированность

**(??)Механизм социализации личности включает в себя**

(?)концентрацию

**(!)идентификацию**

(?)рационализацию

(?)регресс

**(??)Спецификой социально-психологического подхода к пониманию личности заключается в следующем**

**(!)объясняет механизмы социализации личности**

(?)изучает механизмы и закономерности развития психики

(?)рассматривает индивидуально-психологические закономерности

**(??)Кто из последователей З. Фрейда предложил теорию об экстравертированности и интровертированности личности?**

**(!)К.Г. Юнг**

(?)А.Адлер

(?)К. Хорни

(?)Э. Фромм

**(??)Состояние психологической готовности вести себя определенным образом в отношении объекта, детерминированное её прошлым опытом**

**(!)социальная установка**

(?)социальная позиция

(?)социальная ситуация

(?)социальная перцепция

**(??)Стадия социализации по Г.М. Андреевой**

(?)бессознательная

**(!)дотрудовая**

(?)учебная

### **Вариант №3**

**(??)Манипулятивный стиль общения**

(?)имеет тайный характер намерений

**(!)вид психологического воздействия, используемый для достижения одностороннего порядка**

(?)предполагает ясность внутренних приоритетов

(?)используется духовно зрелыми речевыми партнерами

**(??)Общение – это**

**(!) процесс передачи и приема сообщений с помощью вербальных и невербальных средств, включающий обратную связь**

(?)сложный составной образ или картина, включающая в себя совокупность представлений личности о себе самой вместе с эмоционально-оценочными компонентами этих представлений

(?)процесс формирования привлекательности человека для воспринимающего

**(??)Идентификация – это**

(?)осмысление индивидом того, как он воспринимается и понимается партнером по общению



**(!)мысленный процесс уподобления себя партнеру по общению с целью познать и понять его мысли и представления**

(?)аккумуляция индивидом на протяжении жизни социальных ролей, норм, ценностей того общества, к которому он принадлежит

**(??)Рефлексия – это**

(?)состояние психологической готовности личности вести себя определенным образом в отношении объекта, детерминированное ее прошлым опытом

(?)анализ влияния организации на социально-психологическую структуру и развитие коллектива

**(!) осмысление индивидом того, как он воспринимается и понимается партнером по общению**

**(??)Опосредованное общение**

(?)происходит в ситуациях, когда субъекты отделены друг от друга временем или расстоянием

**(!)обеспечивается при помощи различных средств (телефон, письмо и т.д.)**

(?)характеризуется неполным психологическим контактом

(?)характеризуется затрудненной обратной связью

**(??)Оптико-кинестические средства общения – это**

**(!)мимика, жесты**

(?)паузы;

(?)логичность речи;

**(??)Фундаментальная ошибка атрибуции – это**

(?)процесс влияния установок, норм, ценностей и поведения членов группы на мнения и поведение индивида

**(!)тенденция переоценивать степень, в которой поведение человека зависит от внутренних диспозиционных факторов, и недооценивать роль ситуационных факторов**

(?)изменение мнений, установок и поведения индивидов под влиянием окружающих

**(??)Социальный стереотип – это**

**(!)относительно устойчивый и упрощенный образ социального объекта – группы, человека события, явления**

(?)тенденция переоценивать степень, в которой поведение человека зависит от внутренних, диспозиционных факторов, и недооценивать роль ситуационных факторов

(?)установка, которая препятствует адекватному восприятию сообщения или действия

**(??)Коммуникативная сторона общения –это**

(?)восприятие и понимание и оценка людьми социальных объектов, прежде всего самих себя, других людей, социальных групп

**(!)связана с выявлением специфики информационного обмена между людьми как активными субъектами**

(?)связана с непосредственной организацией совместной деятельности людей, их взаимодействие

**(?)Интерактивная сторона общения –**

(?)связана с выявлением специфики информационного обмена между людьми как активными субъектами

(?)принятие, понимание и оценка людьми социальных объектов, прежде всего самих себя, других людей, социальных групп.

**(!)связана с непосредственной организацией совместной деятельности людей, их взаимодействие**

**(?)Социальная перцепция – это**

**(!)восприятие и понимание и оценка людьми социальных объектов, прежде всего самих себя, других людей, социальных групп**

(?)связана с выявлением специфики информационного обмена между людьми как активными субъектами

(?)связана с непосредственной организацией совместной деятельности людей, их взаимодействие

**(?)Эффект стереотипизации:**

(?)удовлетворенность людей друг другом на основе подобия или различия характерологических свойств, способностей, равенство интеллектуального потенциала

(?)возникает при минимальной информированности об объекте восприятия, восприятие его в результате специфических установок воспринимающего направлено на обнаружение у объекта определенных качеств

(?)предполагает сходство взаимодействующих людей на основе их темперамента, зависит от скорости протекания психических процессов

**(!)возникает относительно групповой принадлежности человека, когда специфические характеристики данной группы рассматриваются как черты, присущие каждому её представителю.**

**(?)Рефлексивное слушание – это:**

**(!)уточнение, перефразирование, отражение чувств**

(?)внимательное молчание

(?)минимализация ответов

(?)ограниченное число вопросов.

**(?)Свойства речи – это:**

(?)количество пауз

**(!)интонация, тембр речи, громкость речи, темп речи,**

**(?)частота дыхания**

**(??)Кинесика включает:**

**(!)мимику, жесты, походку**

(?)прикосновение

(?)рукопожатие

(?)наклоны тела

**(??)Мимика и пантомимика:**

**(!)помогают общению**

(?)препятствуют общению

(?)ни помогают, не препятствуют

**(??)К вербальным средствам общения относятся:**

(7)устная речь

(?)письменная речь

**(!)устная и письменная речь**

(?)интонации голоса

**(??)Чье восприятие образа другого человека более объективно?**

**(!)человека с положительной самооценкой, адаптированного к внешней среде**

(?)эмоциональной женщины

(?)человека авторитарного типа

(?)конформной (склонной к приспособленчеству) личности

(?)человека с низкой самооценкой

**(??)По утверждению австралийского специалиста А.Пиза, наибольший объем информации от другого человека передается нам с помощью:**

слов

**(!)мимики, жестов, позы**

(?)тона голоса и его интонаций

(?)всего выше перечисленного в равной степени

**(??)По утверждению австралийского специалиста А.Пиза, наибольший объем информации от другого человека передается нам с помощью:**

(?)слов

**(!)мимики, жестов, позы**

(?)тона голоса и его интонаций

(?)всего выше перечисленного в равной степени

**(??)По Г.М.Андреевой существуют три стороны общения:**

(?)интерактивная, кооперативная, суггестивная

(?)истанциональная, перцептивная, кооперативная

**(!) перцептивная, интерактивная, коммуникативная,**

(?)интерактивная, социальная, суггестивная.

Тестовая база может состоять из нескольких секций (вариантов). Секция представляет собой совокупность равноценных по содержанию и одинаковых по форме тестовых вопросов. Секция привязана к разделу дисциплины. При формировании выборки студент получает заданное число случайно отобранных вопросов из каждой секции. Минимальное количество тестовых заданий в тестовой базе – 40 на раздел дисциплины.

Тест к разделу состоит из 20 вопросов, проводится в течение 60 мин. На прохождение теста дается 2 попытки.

## **РАЗДЕЛ 2 СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ГРУПП: МАЛЫЕ И БОЛЬШИЕ**

**Цель:** дать знания студентам о социально-психологических характеристиках группы, сформировать знания о практических путях повышения эффективности групповой деятельности, формах организации групповой деятельности; развивать способности студентов обобщать, сравнивать и анализировать полученную информацию, проецировать и интерпретировать полученные ранее знания по психологии в контексте изучаемой темы; воспитывать интерес к изучаемой проблеме и сфере деятельности.

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Основные виды и характеристики малой группы; Социально-психологическая феноменология малой группы; Группа и личность Социально-психологические характеристики организаций Социально-психологические характеристики больших социальных групп; Психология классов и имущественных групп; Национально-этнические общности; Общественные движения, партии и религиозные общности; Социально-психологические особенности различных возрастных и гендерных групп; Социально-психологические проблемы межгрупповых отношений; Социальная психология общества; Массы и массовые психические состояния; Массовые настроения, традиции, обычаи; Массовые социально-психологические явления; Массовые взгляды и представления; Психология массовой коммуникации; Основные направления прикладных исследований в социальной психологии.

### **Тема 2.1. Социальная психология малых групп и организаций**

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

Проблема группы в социальной психологии. Общность и группы. Виды групп. Основные характеристики групп. Группа и организация. Реальные и условные группы. Большие и малые группы. Понятия социальная организации и социальный институт.

История и традиции развития исследований малых групп в зарубежной и отечественной психологии. Основные теоретические подходы к изучению малых групп в зарубежной и отечественной психологии (социологический, групподинамический, интеракционистский, психоаналитический, социометрический, деятельностный).

Факторы возникновения малой группы и классификация малых групп.

Динамические особенности малой группы. Стадии и уровни развития малой группы. Модели коллективообразования, двухмерные модели развития, временные модели групповой динамики. Механизмы группового развития. Основные феномены динамики малой группы.

Структура малой группы: поуровневый и многомерный анализ. Модели групповой структуры (статические и динамические). Различные аспекты измерения групповой структуры: формально-статусный, социометрический, коммуникативный, лидерский, властный и др. Особенности малых групп и детерминация поведения индивида.

Коллектив как разновидность малой группы. Виды коллективов: по виду основной деятельности, условиям труда, характеру социально-психологических связей, политической ориентации, степени устойчивости, уровням развития и т.п. Признаки и критерии коллектива. Стадии и уровни развития коллектива. Особенности групповых процессов в коллективе. Социально-психологические аспекты исследования коллектива. Постановка проблемы коллектива в отечественной социальной психологии (работы А.С. Макаренко, А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского и др.).

Семья как малая группа. Основные типы семьи: патриархальная, детоцентрическая и супружеская. Мотивация заключения брака и отношение к семье. Система семейных ценностей. Психологический климат семьи. Стадии и уровни развития взаимоотношений в семье. Основные кризисы взаимоотношений супругов. Проблема гармонизации межличностных отношений в семье. Феномены сложившейся группы (влияния большинства, комфортного поведения, нормативного влияния меньшинства). Понятие нормы. Групповые нормы и ожидания как регуляторы поведения личности в группе. Проблема отклонения от групповых норм. Девиантное поведение. Социально-психологические исследования противоправного поведения.

Исследования нормативного влияния большинства и последствий отклонения от групповых норм. Феномен внутригруппового давления.

Феномен групповой сплоченности. Подходы к изучению сплоченности. Методы изучения групповой сплоченности. Детерминанты и последствия групповой сплоченности (цели, социально-психологические характеристики, ценностно-ориентационное единство, социально-психологический климат, высокий социометрический статус). Признаки сплоченности. Феномен группового единomyслия в сплоченных группах. Сплоченность, срабатываемость и эффективность внутригрупповой деятельности. Пути и условия сплочения групп.

Феномены группового принятия решения. Типология и основные факторы, влияющие на формирование группового мнения и принятие групповых решений. Решения групповой задачи. Явление социальной фасилитации, сдвига риска, групповой изоляции, групповых притязаний. Методы повышения эффективности групповых решений. Социально-психологические факторы, детерминирующие взаимодействие в малых группах. Позиции, статусы и роли членов малой группы.

Социальное пространство как «поле» межличностных отношений и взаимодействий в малой группе. Формы и способы взаимовлияний в системе «личность группа». Взаимоотношения в группе и свойства личности. Феномен групповой композиции как результирующая взаимосочетания личностных характеристик членов группы. Причинно-следственные и контекстуальные трактовки групповой композиции.

Лидерство и руководство: сущность, критерии, сравнительная характеристика. Лидерство, руководство, власть. Теоретические и методические подходы к изучению лидерства в социальной психологии. Основные направления теоретических и прикладных исследований лидерства и руководства в отечественной и зарубежной психологии.

Лидерство как системный феномен. Структура, динамика, механизмы лидерства. Возможные объяснительные модели. Концепции лидерства.

Современные модели руководства (когнитивные, вероятностные, транзакционистские, психоаналитические, трансформационные, харизматические). Руководство как системный организационный феномен. Руководство и групповая эффективность. Стили руководства: сущность, типология. Стили и методы руководства. Характеристика отношений в системе власти и подчинения.

Особенности организации взаимодействия и взаимоотношений руководителей с лидерами. Методики изучения лидерства в малых группах. Стиль лидерства и условия его эффективности.

Понятие социальной организации. Организация как объект социально-психологического исследования. Формальные, неформальные, сложные организации. Организационные цели. Социально-психологические проблемы производства.

Социально-психологические проблемы управления в организации. Личность как объект и субъект управления. Группа как объект и субъект управления. Психологические условия эффективного взаимодействия в системе «руководитель – подчиненный». Деловое общение: виды, формы, структура, динамика, средства. Деловые коммуникации. Информационно-коммуникационная система организации и ее роль в эффективном управлении. Социально-психологические проблемы и методы оценки персонала. Личный менеджмент руководителя.

Социальное пространство как среда организационного функционирования. Позиционные отношения, информационный обмен и взаимодействие как уровни управления в организации. Основные характеристики организационного поведения личности. Организационное поведение и профессиональная карьера как одно из «измерений» жизненного пути личности.

Социально-психологический климат организации и факторы его формирования. Исследования межличностных отношений производственного коллектива, проблем адаптации, мотивов трудовой деятельности, отношения к труду, отношения к нововведениям и пр. Организационная культура и организационная социализация.

Рабочая группа (команда) как ключевой элемент организации. Современные проблемы рекрутинга. Социально-психологические технологии рекрутинга. Социально-психологическое сопровождение кадровой работы в организации.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Малые группы: понятие, критерии, классификации, характеристики. История и традиции развития исследований, основные теоретические подходы к исследованию малых групп в зарубежной и отечественной психологии.
2. Факторы возникновения малой группы. Динамические процессы в малой группе. Механизмы группового развития. Основные феномены динамики малой группы.
3. Структура малой группы. Модели групповой структуры. Различные аспекты измерения групповой структуры.
4. Феномены сложившейся группы. Групповые нормы и ожидания как регуляторы поведения личности в группе. Феномен внутригруппового давления. Феномен групповой сплоченности. Феномены группового принятия решения, факторы, влияющие на принятие группового решения.
5. Социально-психологические факторы, детерминирующие взаимодействие в малых группах. Позиции, статусы, роли членов группы.

6. Социальное пространство как «поле» межличностных отношений и взаимодействий в малой группе. Формы и способы взаимовлияний в системе «личность – группа».
7. Регуляторы поведения личности в группе: групповые нормы и ценности, групповые ожидания.
8. Лидерство и руководство: сущность, критерии, сравнительная характеристика. Основные направления теоретических и прикладных исследований лидерства и руководства в отечественной и зарубежной психологии.
9. Особенности организации взаимодействия и взаимоотношений руководителей с лидерами.

## **Тема 2.2. Социальная психология общностей**

### **Перечень изучаемых элементов содержания**

Понятие «большая социальная группа». Классификация больших групп. Устойчивые большие социальные группы, занимающие особое место в системе общественных отношений: классы, имущественные группы, социальные слои, национально-этнические, религиозные общности, общественные движения, гендерные, возрастные и профессиональные группы.

Методологические проблемы исследования больших социальных групп. Методы социально-психологического исследования больших социальных групп. Значение исследований психологии больших социальных групп: прикладные аспекты.

Структура больших социальных групп. Факторы, определяющие уровень развития психологии больших социальных групп. Содержательные особенности психологии больших социальных групп.

Феноменология больших групп. Процессы стереотипизации в больших группах. Социальные и этнические стереотипы, их роль в функционировании больших групп.

Классы и их социально-психологические характеристики. Типичные потребности членов класса, набор социальных ролей, система доминирующих социальных представлений, типичные ценностные ориентации, нормы поведения.

Понятие социального слоя. Стратометрическая структура общества.

Имущественная дифференциация групп в обществе. Стратификация макрогрупп. Социальный статус, качество жизни и репутация социальных групп. Доминирование статусно-престижных показателей групповой самоидентификации.

Социально-психологические проблемы современной имущественной дифференциации общества.

Этнос и нация: соотношение понятий. Психология этноса. Социально-исторические особенности существования и жизнедеятельности этноса, их влияние на формирование и проявление этно - психологических характеристик индивидов, групп.

Факторы формирования этнического сознания и самосознания. Психологические механизмы этнической идентификации. Типы этнической идентичности (нормальная, этноцентричная, этнодоминирующая, фанатизм, индифферентность, космополитизм, амбивалентная идентичность). Этнические стереотипы. Этнические чувства. Проблема этнического характера и ее психологическое содержание.

Психологическое содержание проблемы соотношения национального и интернационального. Специфика проявления национальных особенностей людей. Учет национальных традиций и обычаев, национальных особенностей людей для решения конкретных задач деятельности профессионального психолога.

Формы этнического взаимодействия. Этноцентризм и межнациональные конфликты: причины возникновения и особенности проявления. Психологическая сущность межнациональных конфликтов. Условия предупреждения и разрешения межнациональных конфликтов.

Актуальные проблемы этнической психологии в России.

Общественные движения как разновидность социально-психологической общности. Истоки возникновения движений. Социально-психологические функции движений. Мотивы участия в движении. Психодинамика возникновения, виды и особенности психологии общественных движений. Основные черты современных социальных движений.

Партии как социально-психологический феномен. Типы политических партий (патриархальные, социально-профессиональные, прагматические, идеологические). Партийно-политические установки граждан и типы партий. Основные направления исследований в политической психологии. Актуальные проблемы политического лидерства на современном этапе. Личность политического лидера: структура, основные характеристики. Типологизация политических лидеров как психологическая проблема. Политические лидеры и социально-психологические проблемы выборов. Партии и движения.

Религиозные движения: их виды и функции в общественном развитии. Социально-психологические характеристики конструктивных религиозных движений (христианство, буддизм, ислам, иудаизм). Понятие потенциально деструктивных и деструктивных религиозных движений. Психологические особенности поведения и мироощущения представителей различных религий и сект.

Формальная и неформальная организация религиозной общины.

Социальная психология возраста. Социально-психологические особенности подростковой общности. Психология юношеской общности. Типичные социально-психологические проблемы молодости. Период социальной зрелости: основные проблемы и направления исследования. Социально-психологические проблемы старшего возраста (инволюционный период и старость). Кризисы взрослого человека, их социально-психологические проявления и последствия.

Проблемы успешной адаптации на различных стадиях жизненного цикла. Смысл жизни и социальная адаптация личности.

Возрастные стереотипы и иллюзии. Явление «возрастизма». Социально-психологические проблемы и индивидуально-психологические последствия возрастизма.

Гендерные группы. Понятия гендерной идентичности и гендерной роли. Специфика гендерной социализации. Проблемы гендерных отношений. Гендерные стереотипы. Дискриминация по гендерному признаку.

Межгрупповые отношения как объект социально-психологического анализа. Исследования межгрупповых отношений в зарубежной психологии. Основные подходы к исследованию межгрупповых отношений (мотивационный, ситуационный, когнитивный, деятельностный). Методы исследования межгрупповых отношений.

Межгрупповые феномены: отношения, взаимодействие, восприятие. Феномен социальной категоризации. Теория социальной идентичности как объяснительная модель межгрупповых отношений. Проблема межгруппового восприятия. Понятие «образа» группы. Явления стереотипизации в межгрупповых отношениях. Межгрупповые отношения в «малом» (внутри организации) и «большом» социуме (на уровне больших социальных групп).

Влияние межгруппового взаимодействия на внутригрупповые процессы. Межгрупповые отношения в организации. Специфика межгрупповых процессов на уровне больших социальных групп.

Прикладные проблемы психологии межгрупповых отношений. Экология группового поведения: основные понятия, теоретические модели, направления исследования.

Предмет и структура психологии общества. Общественное сознание и самосознание. Духовно-психологическая культура общества и менталитет народа. Духовная культура общества. Генезис и значение духовной культуры общества. Элементы и формы духовной культуры.

Социально-психологический климат в обществе. Социальная активность людей.

Психология социальных изменений, их оценки по критериям масштабности, степени общности и адекватности социально-психологических реакций, социально-психологической



наполненности, силе и степени выраженности реакции, глубине, последствиям для жизни общества.

Понятие социально-психологической напряженности общества (групповой стресс). Виды и признаки социально-психологической напряженности. Локальные и системные изменения. Признаки напряженности: противоречивость, интенсивность и др.

Основные социально-психологические закономерности и условия развития психологии общества. Проблемы регуляции социально-психологического развития.

Тип государства и политического режима и их влияние на психологию общества. Понятие внутренней политики государства. Основные социально-психологические характеристики демократии. Современные социально-психологические особенности и проблемы демократизации общества в России.

Правовая психология общества. Структура и содержание правовой психологии общности и личности. Уровни и факторы развития правовой психологии (фоновые, правовые, криминогенные, криминальные факторы и др.). Проблема регуляции развития правовой психологии общества.

Понятие социальной ситуации, ее структура, типология. Методологические проблемы изучения ситуаций. Виды и характеристики социальных ситуаций. Подходы к изучению ситуаций.

Социально-психологический анализ и сопровождение людей в чрезвычайных, трудных жизненных и экстремальных ситуациях. Проблемные ситуации.

Социальный конфликт. Классификация, виды. Динамика социальных конфликтов.

Понятие массы. Теории «массы» и «массового сознания». Влияние массы на индивида. Феномен обезличивания. Масса и ее вожаки. Распад массы.

Механизмы массовой психологии: заражение, подражание, внушение.

Стихийное поведение людей. Общие механизмы стихийного поведения. Основные субъекты стихийного поведения: толпа, собранная публика, несобранная публика.

Психология толпы. Понятие и виды толп. Социально-психологическая деформация личности в толпе.

Виды поведения человека в толпе. Психология паники. Виды паники: аффективная паника, поведенческая паника. Массовая агрессия. Проблема управления толпой. Социально-психологическая профилактика возникновения паники.

Понятие экстремальных социально-политических ситуаций. Психологические модели поведения личности, социальных групп, политических лидеров в экстремальных ситуациях. Политический конфликт и политический кризис как социально-психологические феномены. Социально-психологические факторы ведения политических переговоров.

Массовые настроения. Социальная природа настроений. Функции массовых настроений. Виды и социально-психологические факторы формирования массового настроения. Особенности действия механизмов массового настроения.

Особенности проявления рациональной и эмоциональной составляющих на различных этапах развития массового настроения. Своеобразие проявлений эмоционального реагирования личности на индивидуальном и массово-психологическом уровне. Специфика формирования общественного настроения в макро- и микросоциальной среде. Динамика переживания (протекания) массового настроения. Циклы развития настроения. Уровни развития настроения. Факторы, их детерминирующие.

Массовые настроения и чувства.

Механизмы воздействия на массовые настроения (игра на притязаниях, проблема осуществления притязаний). Прогнозирование массовых настроений.

Формирование обычаев и традиций. Традиции и обычаи как компоненты общественной психологии.

Практическое значение изучения традиций и обычаев для организации взаимодействия и отношений в социальной среде.

Социально-психологические исследования экономического поведения людей.

Психология религии и ее основные компоненты. Религиозное сознание, религиозная идеология и религиозный культ. Психология веры. Психология религиозных стереотипов и установок. Психологические особенности религиозного мировоззрения и особенности его проявления в поведении и деятельности людей. Религиозные переживания. Религиозные действия. Психологические проблемы работы практического психолога с верующими.

Психология моды. Психологические механизмы моды. Социально-психологические функции моды.

Психология слуха. Условия возникновения слухов. Виды слухов. Провокационные, агрессивные и др. виды слухов. Социально-психологические причины распространения и восприятия слухов.

Социальный мир как предмет социального познания. Психологические и социальные детерминанты конструирования социального мира. Воздействие социальных институтов на конструирование социального мира.

Общая характеристика процесса «работы» с социальной информацией. Искажение социальной информации на стадии внимания. Проблемы кодирования и хранения социальной информации.

Психология социальных представлений. Зарубежные подходы к изучению социальных представлений (А.Тэшфел, С. Московиси и др.). Отечественные психологи о формировании (зацепление, объектификация, натурализация), структуре (информация, поле представления, установка) и функциях социальных представлений (познание, опосредование, адаптация).

Общественное мнение как интегральное общественно-психологическое явление.

Функции общественного мнения и формы его проявления. Условия и механизмы формирования общественного мнения. Особенности формирования общественного мнения в социальной макросреде и малых группах. Факторы, детерминирующие содержание и динамику общественного мнения. Роль средств массовой коммуникации в формировании общественного мнения.

Проблема управления общественным мнением. Возможности управления формированием общественного мнения на разных этапах его развития. Общепсихологические предпосылки формирования определенного общественного мнения. Современные пиар-технологии.

Психология имиджа: понятие, типы, механизмы формирования.

Феномен когнитивного диссонанса. Зарубежные теории когнитивного диссонанса (Ф. Хайдер, Л. Фестингер, Ч. Осгуд и др.). Явления когнитивного диссонанса в повседневной жизни. Понятие массовой коммуникации. Место средств массовой коммуникации в системе социальных коммуникаций. Виды средств массовой коммуникации, их существенные характеристики и отличительные особенности.

Функции средств массовой коммуникации. Средства массовой коммуникации и пропаганда. Роль средств массовой коммуникации в формировании общественного мнения. Механизмы формирования общественного мнения и настроений посредством массовой коммуникации. Эффекты массовой коммуникации.

Специфические приемы и способы воздействия используемые в массовых информационных процессах. Общепсихологические закономерности организации воздействия на аудиторию в системе средств массовой коммуникации. Способы организации познавательных возможностей аудитории (восприятия, внимания, памяти, мышления и др.) в процессах массовой коммуникации.

Социально-психологические исследования деятельности средств массовой коммуникации. Факторы эффективности средств массовой коммуникации. Приемы и средства психологического воздействия при использовании средств массовой коммуникации.

Эффективность средств массовой коммуникации, психологические и социально-психологические факторы ее повышения.

Психология рекламы: основные проблемы и направления исследований.  
Психологические механизмы рекламы.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие «большая социальная группа». Классификация и структура больших социальных групп. Факторы, определяющие уровень развития психологии больших социальных групп. Феноменология больших групп.
2. Классы и их социально-психологические характеристики. Понятие социального слоя. Стратометрическая структура общества. Имущественная дифференциация групп в обществе.
3. Этнос и нация: соотношение понятий. Факторы формирования этнического сознания и самосознания. Формы этнического взаимодействия.
4. Общественные движения как разновидность социально-психологической общности, динамика возникновения, виды и особенности психологии общественных движений.
5. Партии как социально-психологический феномен. Основные направления исследований в политической психологии.
6. Религиозные движения: их виды и функции в общественном развитии. Конструктивные, деструктивные и потенциально деструктивные религиозные движения, их социально-психологическая характеристика.
7. Межгрупповые отношения как объект социально-психологического анализа. Основные подходы и методы исследования межгрупповых отношений.
8. Понятие массы. Теории и феномены психологии масс. Механизмы массовой психологии: заражение, подражание, внушение.
9. Стихийное поведение людей. Психология толпы.
10. Массовые настроения. Виды, функции, факторы и механизмы формирования. Динамика развития массового настроения.
11. Формирование обычаев и традиций. Традиции и обычаи как компоненты общественной психологии.
12. Социальный мир как предмет социального познания. Психологические и социальные детерминанты конструирования социального мира.
13. Общая характеристика процесса «работы» с социальной информацией. Искажение и проблемы кодирования и хранения социальной информации.
14. Психология социальных представлений. Зарубежные и отечественные направления изучения социальных представлений.
15. Общественное мнение как интегральное общественно-психологическое явление. Функции и формы общественного мнения. Особенности, условия и механизмы формирования общественного мнения.
16. Проблема управления общественным мнением.
17. Массовые коммуникации: понятие, виды, характеристики, отличительные особенности. Место средств массовой коммуникации в системе социальных коммуникаций.
18. Функции и роль средств массовой коммуникации. Механизмы формирования общественного мнения и настроений посредством массовой коммуникации. Эффекты массовой коммуникации.
19. Приемы и способы воздействия, используемые в массовых информационных процессах.
20. Эффективность средств массовой коммуникации, психологические и социально-психологические факторы ее повышения.

### **Тема 2.3. Заключение**

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

Социальная практика как фактор дальнейшего развития социально-психологических идей. Становление и развитие прикладных исследований в зарубежной и отечественной социальной психологии: история и современное состояние. Соотношение прикладного и научного социально-психологического знания

Статус прикладных социально-психологических разработок. Общественные сферы практического приложения социально-психологического знания. Возможности и ограничения прикладной социальной психологии.

Основные направления прикладных исследований в современной отечественной психологии.

Основные проблемы организации и этики прикладного социально-психологического исследования. Проблема перевода языка науки на язык обыденного общения. Проблема профессиональной квалификации и социальной ответственности людей, занятых в прикладной социальной психологии.

### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Становление и развитие прикладных исследований в зарубежной социальной психологии: история и современное состояние.
2. Становление и развитие прикладных исследований в отечественной социальной психологии: история и современное состояние.
3. Становление и развитие прикладных исследований в зарубежной и отечественной социальной психологии: история и современное состояние.
4. Общественные сферы практического приложения социально-психологического знания.
5. Основные проблемы организации и этики прикладного социально-психологического исследования.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** реферат; эссе; доклад; кейс-задания; дискуссии; контрольная работа; курсовая работа, проект; практикум по решению задач; лабораторный/практический практикум, расчетно-графические работы; расчетное практическое задание и т.д.

### **Перечень тем эссе к разделу 2**

1. Психология коллектива: состояние и основные направления исследования в отечественной науке
2. Коллектив как субъект деятельности
3. Путь отечественной социальной психологии от категории «коллектив» к категории «команда».
4. Социально-психологические проблемы современной имущественной дифференциации общества.
5. Актуальные проблемы этнической психологии в России.
6. Современное состояние политической психологии в России.
7. Политическое лидерство на современном этапе: актуальные проблемы.
8. Актуальные проблемы современной психологии религии.
9. Психология воздействия толпы на человека.
10. 2. Паника как социально-психологический феномен.
11. 3. Социально-психологическая профилактика возникновения паники.
12. 4. Механизмы воздействия на массовые настроения
13. Современное состояние психологии масс в России.

14. Актуальные проблемы психологии социального познания.
  15. Зарубежная психология социальных представлений
  16. 4. Имидж как социально-психологический феномен.
  17. Современное состояние психологии рекламы в России.
  18. Актуальные проблемы психологии массовой коммуникации.
  19. Социально-психологические технологии в публичных рилейшенз.
  20. . Происхождение массовой коммуникации.
  21. Особенности больших социальных групп
  22. Понятие социальной группы.
  23. Основные проблемы современной социальной психологии
  24. Изменение системы ценностей
  25. Глобальная ломка устоявшихся стереотипов.
- 

### Рубежный контроль к разделу \_2\_ (60 вопросов)

Форма: компьютерное тестирование.

#### Вариант №1

(?) Аттракция – это

(!) процесс формирования привлекательности человека для воспринимающего, результатом чего является формирование межличностных отношений

(?) некоторое противоречие между двумя или более когнициями

(?) формирование нового индивидуального опыта в процессе активного взаимоотношения организма со средой

(?) Мотив оказания кому-либо помощи, не связанный сознательно с собственными эгоистическими интересами, называется:

(?) карьеризм

(!) альтруизм

(?) эгоизм

(?) Область исследований, связанных с выявлением механизмов образования различных эмоциональных отношений к воспринимаемому человеку, получила название исследования:

(?) интеракции

(!) аттракции

(?) перцепция

(?) Желание и умение эмоционально сопереживать другому человеку:

(?) рефлексия

(!) эмпатия

(?)идентификация

(?)приспособление

**(??)Девиантным называется социальное поведение, отклоняющееся от:**

(?)политических программ

(?)семейных традиций

(?)корпоративных норм

**(!)принятых моральных, правовых норм.**

**(??)Что способствует установлению межличностных отношений?**

(?)бесцеремонность

(?)антипатия

(?)настороженность

**(!)сопереживание**

**(??)К формальным межличностным отношениям относится:**

(?)вечеринка друзей

**(!)переговоры о приеме на работу**

(?)поездка на природу

(?)туристический поход группы товарищей

**(??)Социальная дистанция – это**

**(!)сочетание официальных и межличностных отношений, которое определяет близость общающихся, соответствующих социокультурным нормам общностей, к которым они принадлежат**

(?)оптимальное сочетание психологических особенностей партнеров, способствующих оптимизации их общения и деятельности

(?)специальная область, занимающаяся нормами пространственной и временной организации общения

**(??)Межличностная совместимость – это:**

(?)соотношение обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность индивида, содержит противоречия и не имеет однозначного решения

(?)традиционные, известные и подконтрольные индивиду соотношения обстоятельств и условий

**(!)оптимальное сочетание психологических особенностей партнеров, способствующих оптимизации их общения и деятельности**

**(??)В чем актуализируются и удовлетворяются мотивы аффиляции и власти:**

(?)в предметной деятельности

**(!)в общении**

(?)в обучении

(?)в самовоспитании.

**(??)Эффект социальной фасилитации заключается в том, что присутствие других людей:**

**(!)влияет на индивида, независимо от его отношения к этим людям и облегчает действие индивида, способствует им**

(?)оказывает сдерживающее и тормозящее воздействие на индивида

(?)не влияет на индивида, независимо от его отношения к этим людям

(?)негативно влияет на состояние и действия индивида, независимо от содержания его деятельности

**(??)Какой метод используют для изучения межличностных отношений:**

**(!)социометрия**

(?)беседа

(?)тест

(?)наблюдение

(?)интервью

**(??)Просоциальное поведение – это:**

**(!)поведение человека, в основе которого лежат просоциальные мотивы, т.е. мотивы оказания людям добра, помощи и поддержки**

(?)поведение человека, в основе которого лежат просоциальные мотивы, т.е. мотивы оказания людям вреда и ущерба

(?)поведение человека, в основе которого лежат просоциальные мотивы, т.е. мотивы отсутствия интереса и внимания к людям.

**(??)Аффилиация - это**

**(!)потребность человека, проявляющаяся в его желании и стремлении постоянно быть с людьми, устанавливать и сохранять положительные взаимоотношения с ними**

(?)в проявлении индифферентности по отношению к людям

(?)потребность человека, проявляющаяся в его желании и стремлении постоянно избегать людей, не устанавливать и не сохранять положительные взаимоотношения с ними

**(??)Что не включает в себя социальная поддержка:**

(?)эмоциональную поддержку

(?)оценочную поддержку

(?)информационную поддержку

(?)инструментальную поддержку

(!)креативную поддержку

(?)Дружба - это:

(!)личные бескорыстные взаимоотношения между людьми, основанные на любви, доверии, искренности, взаимных симпатиях, общих интересах и увлечениях

(?)личные взаимоотношения между людьми, основанные на взаимовыгодном сотрудничестве, общих интересах и увлечениях

(?)личные корыстные взаимоотношения между людьми, основанные на недоверии, отращении и разнонаправленности интересов.

(?)Аффиляция выражается через -

(!)зрительный контакт, прикосновение, открытая поза, самораскрытие

(?)отсутствие поддержки

(?)увеличение дистанции

(?)безразличие

(?)агрессию

(?)Какую стадию не включает в себя распад межличностных отношений:

(?)дифференциация

(?)ограничение

(?)стагнация

(?)избегание

(?)прекращение

(!)сближение

(?)Какой вид агрессии из перечисленных, не является агрессией:

(?)физическая

(?)вербальная

(!)лояльная

(?)прямая

(?)косвенная

(?)внешняя

(?)аутоагрессия

(?)инструментальная

(?)защитная

(?)фрустрационная



(?)аффективная

(?)умышленная

(?)импульсивная

**(??)Асоциальность –**

**(!)это поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали**

(?)это поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе.

(?)это поведение и поступки, не соответствующие общественной морали.

## **Вариант №2**

**(??)Основным признаком толпы не является**

(?)многочисленность

**(!)эмоциональная стабильность**

(?)эмоциональная возбужденность

(?)неорганизованность

**(??)Определенное эмоциональное состояние массы людей, являющееся средством дефицита информации о какой-либо пугающей или непонятной новости, либо избытка информации, это:**

(?)стресс

(?)фрустрация

**(!)паника**

**(??)Группа людей, совместно выражающих чувства радости, горя, гнева и т.д.**

**(!)экспрессивная толпа**

(?)простая толпа

(?)действующая толпа

**(??)Для человека, находящегося в толпе, не характерно**

(?)снижение интеллектуальных способностей

**(!)повышение интеллектуальных способностей**

(?)повышенная внушаемость

(?)ощущение анонимности

**(??)Форма искаженной информации о значимом объекте или событии, циркулирующей в больших диффузных группах в условиях неопределенности и социально-психологической нестабильности – это**

**(!)слухи**

(?)ложь

(?)фантазия

(?)шутка

**(??)Стихийно возникающее, дезорганизованное состояние и поведение больших масс людей, основанное на чувстве бесконтрольного, неуправляемого страха от реально существующей или мнимой угрозы для жизни людей – это**

**(!)паника**

(?)стресс

(?)фрустрация

(?)негодование

**(??)Что свойственно маргинальным слоям населения:**

(?)трудолюбие, преданность профессии и своему делу

(?)рациональный образ мышления и деловой этики

(?)настойчивое стремление к массовому выражению своих социальных и имущественных настроений

**(!)неверие в свои силы, убеждение в безысходности своего положения, моральная и духовная деградация.**

**(??)Какие из перечисленных ролей не входят в ролевую структуру агрессивной толпы:**

**(!)организаторы и зачинщики**

(?)активные участники

(?)любопытствующие

(?)эмоционально неустойчивые личности

(?)добросовестно заблуждающиеся

(?)авторитетные лидеры.

**(??)Стихийное массовое поведение обладает рядом признаков:**

(?)вовлеченность большого числа людей и одновременность

(?)иррациональность и слабая структурированность

**(!)вовлеченность большого числа людей, одновременность, иррациональность, слабая структурированность**

**(??)Процесс распространения информации (знаний, духовных ценностей, моральных и правовых норм) на большую аудиторию, называется в социальной психологии:**

(?)общением

(?)распространением информации

**(!)массовой коммуникацией**

(?)взаимодействием

(?)интеракцией

**(??)К психологическому складу большой социальной группы могут быть отнесены:**

(?)социальный или национальный характер

**(!)нравы, обычаи, традиции**

(?) национальные чувства, выражающие отношение к членам своей и других групп

(?)стереотипы, установки, предрассудки относительно характеристик членов своей и других групп

**(??)К способам воздействия большой социальной группы на человека относятся:**

**(!)заражение**

(?)альтруизм

(?)внушение

(?)подражание

**(??)Социально-психологические особенности толпы:**

**(??)Слух как элемент массового общения:**

**(!)неформальный канал распространения информации.**

(?)формальный канал коммуникации

(?)официальный канал коммуникации

**(??)Положительные психологические последствия культурного шока (в условиях миграции):**

(?)чувство отвращения

**(!)общение и приобщение к культурным ценностям**

(?)чувство одиночества

(?)сбой в ролях идентификации

(?)чувство потери

(?)чувство отверженности

(?)чувство неполноценности из-за невозможности совладать с новой средой

(?)неожиданная тревога

(?)психологическое напряжение

(?)негодование в результате различий

**(??)К условиям возникновения массовой агрессии исследователи обычно не относят:**

(!)исторические

(!)материальные

(!)географические

(?)физиологические условия (алкоголь, наркотики)

(?)психологические условия (ощущение фрустрации, невозможности исполнения надежд)

(?)ситуационные условия (наличия лидеров, подходящих средств проявления агрессии)

(?)провокационные действия (властей или их отдельных представителей)

**(??)К условиям возникновения паники не относятся :**

(?)ситуационные (обострения текущей ситуации)

(!)навигационные (способствующий перемещению)

(?)физиологические (усталость, голод, алкогольное и т.д)

(?)психологические (неожиданность события, крайнее удивление, испуг)

(?)идеологические (нечеткое осознание целей, отсутствие управления и низкая сплоченность группы)

**(??)Основные функции массовых настроений:**

(!)сигнальная

(!)психологическая подготовка и формирование массового субъекта потенциального действия.

(!)иницирование и последующее регулирование массового поведения

(?)авральная

(?)витальная

**(??)Психологические эффекты массовой коммуникации:**

(!)«эффект ореола»

(!)«эффект бумеранга»

(!)«эффект края»

(?)«эффект середины»

(?)«эффект убегающей строки»

**(??)Механизмы воздействия на массовые настроения**

(!)обещания, воодушевляющие массы

(!)религия

**(!)манипуляция**

(?)порицание

(?)индифферентность

### **Вариант №3**

**(??)Группы, на которые ориентируются люди в своих интересах, симпатиях и антипатиях называются:**

**(!)референтными**

(?)формальными

(?)условными

**(??)Высшая форма объединения людей, создающая наиболее благоприятные условия для совместной деятельности, это:**

(?)ассоциация

**(!)коллектив**

(?)корпорация

**(??)Функция, нормативно одобренный образец поведения, ожидаемая от каждого, занимающего данную позицию — это:**

(?)статус

**(!)социальная роль**

(?)позиция

**(??)В чьих экспериментах впервые была продемонстрирована модель конформности в 1951 году:**

(?)Г. Мида

**(!)С. Аша**

(?)Т. Ньюкома

**(??)Деление малых групп на первичные и вторичные впервые было предложено:**

(?)Э. Мэйо

(?)Г. Хайменом

**(!)Ч. Кули**

**(??)Группа, не имеющая юридически фиксированного статуса, добровольно объединенная на основе интересов, дружбы и симпатий**

**(!)группа членства**

(?)условная группа

(?)референтная группа

(?)малая группа

**(??)Существуют различные классификации «малых групп». Исключением являются:**

(?)первичные и вторичные

(?)формальные и неформальные

(?)группы членства и референтные

**г) публика и аудитория.**

**(??) Понятия «групповая динамика», «теория поля» ввел ученый**

(?)Э. Берн

(?)Э. Мэйо

**(!)Левин**

**(??)Совокупность определенных психологических качеств, личностных черт, благодаря которым человек становится лидером, называется (дословный перевод – «благодать»):**

(?)популярностью

(?)либидо

**(!)харизмой**

**(??)К основным видам лидерства не относится:**

**(!)консервативный**

(?)попустительский

(?)демократический

**(!)либеральный**

(?)авторитарный

**(??)К факторам, обеспечивающим сплоченность группы, не относятся**

(?)сходство взглядов членов группы

(?)удовлетворенность групповой деятельностью

(?)привлекательность членов группы

**(!)конкуренция между членами группы**

**(??)Определите термин, который используется для обозначения качественной характеристики межличностных отношений в группе, содержанием которой является совокупность психических явлений, способствующих или препятствующих эффективной групповой деятельности**

**(!)социально-психологический климат**

(?) коллективистические отношения

(?) взаимодействие

(?) взаимовлияние

**(??) Для какого социально-психологического явления характерны такие особенности как: степень психологической общности, единство членов группы, теснота и устойчивость межличностных взаимоотношений**

(?) конфликт

(?) взаимодействие

(?) взаимовлияние

**(!) групповая сплоченность**

**(??) Групповые нормы и санкции вырабатываются**

**(!) лидером**

(?) методом проб и ошибок

(?) заимствуются у других групп

**(??) Внутри групповой фаворизм – это**

**(!) стремление каким-либо образом благоприятствовать членам собственной группы, в отличии от членов другой**

(?) процесс межгруппового сплочения

(?) ситуация внутригрупповой борьбы

**(??) Податливость человека реальному или воображаемому давлению группы, проявляющаяся в изменении его поведения и установок**

**(!) конформизм**

(?) конфликт

(?) личностная незрелость

(?) внушаемость личности

**(??) Основателем социометрического подхода в исследовании групп является**

**(!) Дж. Морено.**

(?) К. Левин.

(?) С. Сигеле.

(?) Ф. Теннис.

**(??) В качестве больших социальных групп не рассматривают:**

(?) этносы

(?) социальные классы

(!)контактные группы

(??)Среди стихийных групп в социальной психологии выделяют:

(?)этнос

(!)толпу

(?) класс.

(??)Что представляет собой скопление людей с точки зрения Лебона

Выберите правильный вариант ответа:

(!)массу

(?)элиту

(?)толпу

Тестовая база может состоять из нескольких секций (вариантов). Секция представляет собой совокупность равноценных по содержанию и одинаковых по форме тестовых вопросов. Секция привязана к разделу дисциплины. При формировании выборки студент получает заданное число случайно отобранных вопросов из каждой секции. Минимальное количество тестовых заданий в тестовой базе – 40 на раздел дисциплины.

Тест к разделу состоит из 20 вопросов, проводится в течение 60 мин. На прохождение теста дается 2 попытки.

\_\_\_ 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**

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 с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p>	Этап формирования знаний
		<p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной</p>	Этап формирования умений

		<p>ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p>	
		<p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК-7.	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
		<p>ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		их функций;	
		ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	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-3, ОПК-7	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:

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

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

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

Теоретический блок вопросов:

1. Социальная психология как наука. Место социальной психологии в системе научного знания: взаимосвязь с философией, социологией, другими гуманитарными и естественными науками.
2. Общее представление о социальной психологии как науке, ее объекте и предмете. Социальная психология в системе психологического знания.
3. Предмет социальной психологии. Основные точки зрения на предмет социальной психологии в различных психологических школах и направлениях.
4. Структура современной социальной психологии, основные задачи и проблемы исследований.
5. Развитие социально-психологических идей в русле социально-философских и социологических учений.
6. Первые социально-психологические теории: психология народов, психология масс и теория инстинктов социального поведения.
7. Становление социальной психологии как самостоятельной науки: экспериментальный период развития зарубежной социальной психологии.
8. Современное состояние социальной психологии за рубежом. Основные направления развития современной зарубежной социальной психологии: «европейская» и «американская» модели.
9. Ведущие теоретические ориентации зарубежной социальной психологии: психоанализ, бихевиоризм, интеракционизм, когнитивная ориентация, гуманистическая ориентация и др.
10. Возникновение и развитие социально-психологических идей в России XX столетия.
11. Дискуссии о предмете социальной психологии в отечественной науке.
12. Современное состояние социальной психологии в России. Основные направления развития современной отечественной социальной психологии.
13. Методология социальной психологии. Методологические трудности современного социально-психологического исследования.
14. Методологические проблемы и принципы построения социально-психологического исследования.
15. Этические проблемы социально-психологического исследования. Дискуссия Баумринд и Милграма.
16. Методы социально-психологического исследования. Классификация методов и критерии ее построения. Соотношение методологии, методов и методик социально-психологического исследования.
17. Характеристика основных методов социальной психологии.
18. Человек как субъект социальной жизни. Специфика социально-психологического подхода к пониманию личности.
19. Социально-психологическая структура личности.
20. Основные категории личности в социальной психологии. Социально зрелая личность.
21. Основные направления и проблемы изучения личности в социальной психологии.
22. Понимание личности в рамках экзистенциально ориентированной социальной психологии (Фромм, Франкл и др.)
23. Бихевиористский подход к пониманию личности в социальной психологии
24. Психоаналитический подход к пониманию личности в социальной психологии (Фрейд, Юнг, Адлер и др.)
25. Понимание личности с позиций гуманистической психологии (Роджерс, Маслоу, Шостром)
26. Ролевые концепции личности
27. Понимание личности с точки зрения транзакционного анализа (Берн)
28. Диспозиционная концепция личности (Ядов)
29. Отечественные ученые о социально-психологическом развитии личности.

30. Социализация: понятие, содержание, механизмы и условия.
31. Основные проблемы и направления исследований социализации в социальной психологии.
32. Проблема социально-психологической периодизации развития личности.
33. Вопросы формирования «Я-концепции» как результата социального развития личности.
34. Механизмы социально-психологического развития личности (Эриксон, Эльконин, Петровский, Фельдштейн, Слободчиков).
35. Содержание социально-психологического развития человека (Пиаже, Кольберг, Селман, Дюпон и др.)
36. Социальная идентичность личности. Типы идентификации. Социально-психологические исследования формирования и развития социальной идентичности.
37. Гендерные роли: факторы формирования, вопросы половой идентичности, методы исследования.
38. Проблема регуляции социального поведения личности. Ценностно-нормативная регуляция социального поведения.
39. Социальная установка: понятие, структура и функции, формирование социальных установок.
40. .Просоциальное поведение личности: виды, механизмы, факторы формирования.
41. Социальная психология асоциального поведения человека.
42. Агрессивность как социально-психологическая проблема.
43. Проблема малой группы в социальной психологии.
44. Малая группа как социально-психологическое образование.
45. Основные направления изучения малых групп в психологии.
46. Динамические процессы в малой группе.
47. Метод фокус – группы.
48. Проблема диагностики психологической совместимости в диаде.
49. Психологическая совместимость и социально-психологические трудности взаимодействия между людьми.
50. Психология общения: основные направления исследований
51. Общение в единстве процессов обмена информации, восприятия и понимания людьми друг друга, воздействия и взаимодействия.
52. Психология социального познания: основные проблемы и направления исследования.
53. Социально-психологические закономерности формирования первого впечатления о человеке.
54. Механизмы межличностного восприятия
55. Проблема социального интеллекта.
56. Теории атрибуции. Фундаментальные ошибки атрибуции.
57. Социальные взгляды людей, их виды и механизмы их формирования. Зарубежные и отечественные подходы к изучению социальных представлений.
58. Психология воздействия как область социальной психологии.
59. Социально-психологические механизмы и факторы формирования убеждений.
60. Теории когнитивного диссонанса. Явления когнитивного диссонанса в повседневной жизни.
61. Социально-психологические проблемы семьи как малой группы.
62. Общественное мнение и закономерности его формирование, социально-психологические вопросы изучения общественного мнения.
63. Межличностные отношения, их виды, динамика, механизмы формирования и развития.
64. Межличностные конфликты как проблема социальной психологии

65. Межгрупповые конфликты, проблема профилактики и конструктивного разрешения.
66. Социально-психологические характеристики больших групп.
67. Межгрупповые отношения и взаимодействия.
68. Социальные ситуации в повседневной жизни личности.
69. Трудные жизненные ситуации как предмет социально-психологического изучения.
70. Психология повседневности и «техники» бытия личности.
71. Личность и ситуация как научная проблема.
72. Социальная ситуация развития и бытия человека
73. Психология чрезвычайных ситуаций.
74. Психология лидерства: классификации и концептуальные подходы.
75. Психология поведения людей в толпе: феномены и механизмы. Психология моды
76. Психология религии
77. Психология слухов и сплетен
78. Психология массовой коммуникации
79. Психология рекламы
80. Психология политических партий и массовых движений
81. Массовые психические состояния и проявления
82. Психология общественных движений
83. Психология имиджа
84. Социально-психологические механизмы PR- воздействий

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

### 1. Ситуация 1

Какое место в жизни человека занимает общение с другими людьми?

Сколько времени в течение дня человек может проводить в общении с другими людьми?

Какой процент информации мы передаем по невербальному каналу общения, а какой процент по вербальному?

Как определить уровень коммуникативной компетентности человека?

Как определить интроверсию и экстраверсию человека?

### Ситуация 2

Переформулируйте приводимые ниже «ты -высказывания» в «я - послания».

*Образец:*

*Ты - высказывание: «Как ты мог такое сказать!»*

*Я - послание: «Мне неприятно то, о чем ты только что сказал».*

А) Ты абсолютно не прав.

Б) Какой ты бестолковый.

В) Только невежа мог поверить в это.

Г) Вечно ты лезешь не в свое дело.

### **Ситуация 3**

Молодой девушке (22 года), только что окончившей университет, предстоит встреча с руководителем фирмы, в которой она хочет работать, по поводу ее трудоустройства. Девушка крайне заинтересована в получении этого места. Опишите детали ее имиджа и поведения в момент встречи.

### **Задание 4**

Представьте возможные варианты ответа подчиненного в ситуации, когда он не может выполнить порученное ему задание в различных эго-состояниях (Эго состояние – Родитель, Эго состояние-Взрослый, Эго состояние – Ребенок (Теория «Трансактного анализа Э.Берна»)), а также опишите последствия каждого из ответов.

### **Задание 5**

Во время предстоящей деловой беседы Вам необходимо будет убедить руководителя принять и одобрить Ваш подход к решению проблемы. Перечислите, какие невербальные средства общения Вы будете использовать во время этой деловой беседы.

### **Задание 6**

Определите тип слушателя по его ведущей репрезентативной системе (аудиал, визуал, кинестетик) и опишите средства для привлечения его внимания.

### **Ситуация 7**

Между двумя сотрудниками организации возник спор по поводу сроков внедрения новой технологии. Один из них мотивировал предлагаемые сроки внедрения интересами производства продукции, второй свою позицию обосновывал с позиции интересов персонала, которому предстоит осваивать новую технологию.

Является описанная ситуация конфликтом? Каковы перспективы развития данной ситуации и механизмы управления ею?

### **Ситуация 8**

Принимая на работу сотрудника, руководитель фирмы пообещал через два месяца перевести его на вышестоящую должность. По истечении указанного срока обещание руководителя не выполнено.

Можно ли описанную ситуацию идентифицировать как конфликтное взаимодействие? Если нет, то каковы перспективы развития описанной ситуации в конфликт.

### **Ситуация 9**

Вы недавно назначены менеджером по кадрам. Вы еще плохо знаете сотрудников фирмы, сотрудники еще не знают вас в лицо. Вы идете на совещание к генеральному директору. Проходите мимо курительной комнаты и замечаете двух сотрудников, которые курят и о чем-то оживленно беседуют. Возвращаясь с совещания, которое длилось один час, вы опять видите тех же сотрудников в курилке за беседой.



Как бы вы поступили в данной ситуации? Объясните свое поведение.

### **Ситуация 10**

Вы начальник отдела. В отделе напряженная обстановка, срываются сроки выполнения работ. Не хватает сотрудников. Выезжая в командировку, вы случайно встречаете свою подчиненную – молодую женщину, которая уже две недели находится на больничном. Но вы находите ее в полном здравии. Она кого-то с нетерпением встречает в аэропорту.

Как вы поступите в этом случае? Объясните свое поведение.

### **Ситуация 11**

Одна сотрудница высказывает другой претензии по поводу многочисленных и часто повторяющихся ошибок в работе. Вторая сотрудница принимает высказываемые претензии за оскорбление. Между ними возник конфликт.

В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.

### **Ситуация 12**

В ответ на критику со стороны подчиненного, прозвучавшую на служебном совещании, начальник начал придираться к нему по мелочам и усилил контроль за его служебной деятельностью.

В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.

### **Ситуация 13**

Муж приходит позднее обычного домой. Сегодня он закончил очередную «левую» работу и получил за нее деньги. Он в хорошем настроении и слегка навеселе. Жена устала и обижена на мужа. Возникает конфликт. Жена обвиняет мужа в том, что он совершенно не думает о семье, что у него своя личная жизнь, а она за своими семейными заботами ничего хорошего в этой жизни и не видит. Муж оправдывает свои частые задержки на работе тем, что стремится больше зарабатывать денег именно для семьи. Взаимные обвинения приобретают явно эмоциональную окраску.

В чем причина конфликта? Как вы поступите в этом случае?

### **Ситуация 14**

После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребенка. Они говорят о том, что с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ученик спокойно отвечает: «Значит, пойду работать».

В чем причина конфликта? Как вы поступите в этом случае?

### **Ситуация 15**

Родители подарили деньги своему ребенку с определенной целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось. Родители были возмущены, а в свой адрес ребенок услышал много гневных слов. В конце концов он хлопнул дверью и ушел из дома.

В чем причина конфликта? Определите конфликтную ситуацию.

### **Ситуация 16**

В группе есть обучающийся, у которого явно просматривалось нежелание учиться, отсутствие мотивации к этому виду деятельности. Педагогам необходимо вызвать у него интерес к дальнейшему обучению.

В чем причина конфликта? Как вы поступите в этом случае?

### **Ситуация 17**

Во время предстоящей деловой беседы Вам необходимо будет убедить руководителя принять и одобрить Ваш подход к решению проблемы. Перечислите, какие невербальные средства общения Вы будете использовать во время этой деловой беседы.

### **Ситуация 18**

Вам предстоит провести деловую встречу. Что необходимо учесть при подготовке и проведении делового контакта, если вы стремитесь к положительному завершению этого взаимодействия. Опишите, каким образом могут повлиять социально-психологические эффекты и механизмы (например, феномен первого впечатления) на исход встречи.

### **Ситуация 19**

Иногда в жизни человека возникают конфликтные ситуации. Какие особенности визуальной самоподдачи личности, на ваш взгляд, могут спровоцировать или привести к конфликту? В чем может проявляться невербальная неадекватность поведения?

### **Ситуация 20**

Вы классный руководитель в школе. У вас многонациональный коллектив учеников. Вам необходимо подготовить классный час на тему «толерантного отношения между людьми», рассказать учащихся и их родителей о принципе толерантности поведения в современных социальных условиях. Каким образом вы справитесь с данным заданием администрации школы?

### **Ситуация 21**

В организации возник межгрупповой конфликт из-за неудовлетворительной коммуникации. Какие меры должно принять руководство для его урегулирования, Каковы меры профилактики подобных трудностей?

### **Ситуация 22**

В организации возник конфликт между сотрудниками и администрацией из-за возможно неправильного начисления заработной платы. Как его урегулировать?

### **Ситуация 23**

Вы столкнулись с проявлениями группового экстремизма между неформальными группами в обществе. Приведите пример подобных проявлений, какие способы урегулирования и профилактики данных явлений вы можете предложить.

### **Ситуация 24**

Возник конфликт внутри семья между родителями и ребенком. Ребенок демонстрирует

протестное поведение. Ваши действия по урегулированию конфликта и профилактики межличностных конфликтов в детско-родительских отношениях.

## **Ситуация 25**

Нечестность и неискренность (попытка обмана) стали конфликтогеном в отношениях супружеской пары. Можно ли предотвратить конфликт между супругами и если нет, то как его урегулировать?

### **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. Свенцицкий, А. Л. Социальная психология : учебник для бакалавров / А. Л. Свенцицкий. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 408 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3211-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/socialnaya-psihologiya-425870](http://www.biblio-online.ru/book/socialnaya-psihologiya-425870)

2. Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для академического бакалавриата / И. Р. Алтунина, Р. С. Немов ; под ред. Р. С. Немова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 409 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/socialnaya-psihologiya-431919](http://www.biblio-online.ru/book/socialnaya-psihologiya-431919)

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

3. Гулевич, О. А. Психология межгрупповых отношений : учебник для бакалавриата и специалитета / О. А. Гулевич. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 345 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-10719-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/psihologiya-mezhgruppyh-otnosheniy-431344](http://www.biblio-online.ru/book/psihologiya-mezhgruppyh-otnosheniy-431344)

4. Ефимова, Н. С. Социальная психология : учебник для бакалавров / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 442 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2807-5. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/socialnaya-psihologiya-425183](http://www.biblio-online.ru/book/socialnaya-psihologiya-425183)

5. Корягина, Н. А. Социальная психология : учебник для бакалавров / Н. А. Корягина, Е. В. Михайлова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 492 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3024-5. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/socialnaya-psihologiya-444265](http://www.biblio-online.ru/book/socialnaya-psihologiya-444265)

6. Крысько, В. Г. Социальная психология : учебник для бакалавров / В. Г. Крысько. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 553 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2588-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/socialnaya-psihologiya-4261335.2](http://www.biblio-online.ru/book/socialnaya-psihologiya-4261335.2) Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины

## 5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения 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> 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> 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> 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> 100% доступ

<p>Электронные библиотеки. 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> 100% доступ</p>
--	--	--

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Социальная психология» 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) и др\*.

*\*Указывается актуальное программное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.*

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

<b>№№</b>	<b>Название электронного</b>	<b>Описание электронного ресурса</b>	<b>Используемый для работы адрес</b>
-----------	------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

	ресурса		
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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

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

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (указать какими, например, таблицы «Основная грамматика английского языка»), экранно-звуковыми средствами обучения (указать какими, например, CD «Разговорный английский»), демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов (фолий) «Страноведение. США»), видеофильмами DVD (указать какими).

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями (указать какими, например, таблицы «Основная грамматика английского языка»), экранно-звуковыми средствами обучения (указать какими, например, CD «Разговорный английский»), демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов (фолий) «Страноведение. США»), видеофильмами DVD (указать какими).

*В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий допускается замена специально оборудованных помещений их виртуальными аналогами, позволяющими обучающимся осваивать умения и навыки, предусмотренные профессиональной деятельностью.*

**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 «*Социальная психология*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «*Социальная психология*» 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 «*Социальная психология*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Социальная психология*» 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 «*Социальная психология*» 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.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года</p>	<p>01.09.2014</p>
2.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 13 от «21» апреля 2015 года</p>	<p>21.04.2015</p>
3.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года</p>	<p>01.09.2015</p>
4.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года</p>	<p>01.09.2016</p>
5.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года</p>	<p>01.09.2017</p>
6.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года</p>	<p>01.09.2018</p>

7.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 2019 года	01.09.2019
8.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совете 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/

«24» июня 2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИНКЛЮЗИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ***

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

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

***ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***  
**Квалификация**  
***Бакалавр***

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

**Москва 2019**

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

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: доцента кафедры психологии труда и специальной психологии факультета психологии РГСУ, кандидата психологических наук Дубровинской Екатерины Игоревны

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры психологии труда и специальной психологии  
Протокол № 10 от «29» мая 2019 года  
Заведующий кафедрой  
д.психол.н., доцент, заведующий кафедрой психологии  
труда и специальной психологии

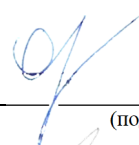


П.А. Кисляков

(подпись)

Фонд оценочных средств для государственной итоговой аттестации рецензирован и рекомендована к утверждению:

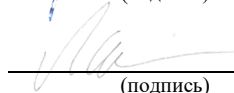
д.пед.н., профессор, профессор кафедры логопедии  
ФГБОУ ВО «Московский педагогический  
государственный университет»



(подпись)

О.С. Орлова

к.психол.н., доцент, доцент кафедры социальной, общей и  
клинической психологии РГСУ



(подпись)

Л.В. Сенкевич

Согласовано  
Научная библиотека, директор



(подпись)

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 .....	7
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы 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 .....	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине .....	10
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	12
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 .....	17
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 .....	21
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	22
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	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 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	25
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	26
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	28
5.6 Образовательные технологии .....	28
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	30

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о особенностях и технологиях инклюзивного взаимодействия с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по образованию, развитию, абилитации, реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья, осуществлению психолого-педагогического сопровождения процессов их социализации и профессионального самоопределения, реализации просветительских программ, способствующих формированию в обществе толерантного отношения к лицам с ограниченными возможностями здоровья.

### Задачи учебной дисциплины:

1. Ознакомление с особенностями и технологиями инклюзивного взаимодействия
2. Формирование системы знаний об особых коммуникативных потребностях различных категорий людей с ограниченными возможностями здоровья
3. Формирование четкого представления об информационной доступной среде и различных средствах ее построения и обеспечения
4. Владение приемами ведения просветительской работы в области инклюзивного взаимодействия.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика инклюзивного взаимодействия» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной и заочной формы обучения.

Изучение учебной дисциплины «Теория и методика инклюзивного взаимодействия» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: *«Теория и практика социального взаимодействия»*, *«Социальная педагогика»*.

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

- педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья

**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-3; ОПК-7, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки «49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В результате освоения 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 и реализовывать свою роль в команде	<p>УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p>
			<p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно- исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные</p>



			<p>отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p>
			<p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Развитие</p>	<p>ОПК-7.</p>	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p> <p>ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом чувствительных периодов развития их функций;</p> <p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; - планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний</p>

			занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;
--	--	--	--

## 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 6 семестре, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	24	24
Учебные занятия лекционного типа	16	16
Практические занятия	8	8
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	12	12
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	36	36
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	0	0
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	6	6
Учебные занятия лекционного типа	4	4
Практические занятия	2	2
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	62	62

<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

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Раздел 1 Лица с ограниченными возможностями здоровья - кто они? (Семестр 5)</b>							
Тема 1.1. Распространенность инвалидности в России и Москве. Проблема терминологии. Классификация нарушений развития. Виды и формы нарушенного развития	18	8	10	4	2	0	4
Тема 1.2. Эволюция отношения государства и общества к лицам с отклонениями в развитии. Медицинская и социальная модели инвалидности. Философия инклюзивного образования: цель, основные ценности и принципы.	18	10	8	4	2	0	2
<b>Раздел 2 Технические и компьютерные средства обеспечения доступной информационной среды. Особенности коммуникации при различных видах нарушения здоровья (семестр 5)</b>							
Тема 2.1. Понятие доступной среды. Виды доступности среды. Требования к доступной информационной среде для людей с различными нарушениями развития и различные виды техники, обеспечивающие их. Компьютерные технологии в обеспечении доступности информационной среды.	18	8	10	4	2	0	4
Тема 2.2 Особенности коммуникации при различных видах нарушения здоровья. Жестовая и дактильная речь.	18	10	8	4	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем, часов</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</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
Общий объем часов по учебной дисциплине	72	36	36	16	8	0	12

*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 Лица с ограниченными возможностями здоровья - кто они? (Семестр 3)</b>							
Тема 1.1. Распространенность инвалидности в России и Москве. Проблема терминологии. Классификация нарушений развития. Виды и формы нарушенного развития	18	16	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Эволюция отношения государства и общества к лицам с отклонениями в развитии. Медицинская и социальная модели инвалидности. Философия инклюзивного образования: цель, основные ценности и принципы.	16	16	0	0	0	0	0
<b>Раздел 2 Технические и компьютерные средства обеспечения доступной информационной среды. Особенности коммуникации при различных видах нарушения здоровья (семестр 3)</b>							
Тема 2.1. Понятие доступной среды. Виды доступности среды. Требования к доступной информационной среде для людей с различными нарушениями развития и различные виды техники, обеспечивающие их. Компьютерные технологии в обеспечении доступности информационной среды.	18	16	2	2	0	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Тема 2.2 Особенности коммуникации при различных видах нарушения здоровья. Жестовая и дактильная речь.	16	14	2	0	2	0	0
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	62	6	4	2	0	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	72	62	6	4	2	0	0

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

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

##### *Очной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1 Лица с ограниченными возможностями здоровья - кто они? (семестр 5)</b>							
Тема 1.1. Распространенность инвалидности в России и Москве. Проблема терминологии. Классификация нарушений развития. Виды и формы нарушенного развития	8	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	3	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Тема 1.2. Эволюция отношения государства и общества к лицам с отклонениями в развитии. Медицинская и социальная модели инвалидности. Философия инклюзивного	10	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	5	реферат	0	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя

образования: цель, основные ценности и принципы.							
<b>Общий объем по модулю часов</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>2</b>	
<b>Раздел 2 Технические и компьютерные средства обеспечения доступной информационной среды. Особенности коммуникации при различных видах нарушения здоровья (семестр 5)</b>							
Тема 2.1. Понятие доступной среды. Виды доступности среды. Требования к доступной информационной среде для людей с различными нарушениями развития и различные виды техники, обеспечивающие их. Компьютерные технологии в обеспечении доступности информационной среды.	8	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	2	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Тема 2.2 Особенности коммуникации при различных видах нарушения здоровья. Жестовая и тактильная речь.	10	4	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	6	реферат	0	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>	<b>18</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		<b>2</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>36</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		<b>4</b>	

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Раздел 1 Лица с ограниченными возможностями здоровья - кто они? (семестр 3)</b>							
Тема 1.1. Распространенность инвалидности в России и Москве. Проблема терминологии. Классификация нарушений развития. Виды и формы нарушенного развития	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя

Тема 1.2. Эволюция отношения государства и общества к лицам с отклонениями в развитии. Медицинская и социальная модели инвалидности. Философия инклюзивного образования: цель, основные ценности и принципы.	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	8	реферат	0	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Раздел 2 Технические и компьютерные средства обеспечения доступной информационной среды. Особенности коммуникации при различных видах нарушения здоровья (семестр 3)</b>							
Тема 2.1. Понятие доступной среды. Виды доступности среды. Требования к доступной информационной среде для людей с различными нарушениями развития и различные виды техники, обеспечивающие их. Компьютерные технологии в обеспечении доступности информационной среды.	16	8	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	6	реферат	2	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
Тема 2.2 Особенности коммуникации при различных видах нарушения здоровья. Жестовая и тактильная речь.	14	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям	7	реферат	0	Компьютерное тестирование или иная форма рубежного контроля по усмотрению преподавателя
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов,</b>		<b>15</b>		<b>13</b>		<b>2</b>	
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>62</b>	<b>31</b>		<b>27</b>		<b>4</b>	

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

#### РАЗДЕЛ 1 «ЛИЦА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ - КТО ОНИ?»

**Тема 1.1. Распространенность инвалидности в России и Москве. Проблема терминологии. Классификация нарушений развития. Виды и формы нарушенного развития**

**Цель:** знакомство с клинико-психолого-педагогическими особенностями детей и молодежи с различными вариантами атипичного развития.

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

Распространенность инвалидности в России и Москве. Классификация нарушений развития. Проблема терминологии. Нарушения слуха, нарушения зрения, детский церебральный паралич, нарушения речи, задержка психического развития, умственная отсталость, сложные нарушения развития, ранний детский аутизм, синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Лица с нарушениями слуха.

2. Лица с нарушениями зрения.
3. Лица с детским церебральным параличом.
4. Лица с нарушениями речи.
5. Лица с задержкой психического развития.
6. Лица с умственной отсталостью.
7. Лица со сложными нарушениями развития.
8. Лица с ранним детским аутизмом.
9. Лица с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.

**Тема 1.2. Эволюция отношения государства и общества к лицам с отклонениями в развитии. Медицинская и социальная модели инвалидности. Философия инклюзивного образования: цель, основные ценности и принципы.**

**Цель:** Знакомство с историей и современным состоянием отношения государства и общества к лицам с ограниченными возможностями здоровья

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Эволюция отношения государства и общества к лицам с отклонениями в развитии. Медицинская и социальная модели инвалидности. Сравнительный обзор существующих форм образования лиц с ограниченными возможностями здоровья: специального (коррекционного), интегрированного и инклюзивного. Философия инклюзивного образования: цель, основные ценности и принципы. Что дает инклюзивное образование? Ситуация с инклюзией за рубежом и в России.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Эволюция отношения государства и общества к лицам с ограниченными возможностями здоровья.
2. Медицинская и социальная модели инвалидности.
3. Понятие «инклюзивное образование», цель, основные ценности и принципы.
4. Ситуация с инклюзивным образованием за рубежом.
5. Ситуация с инклюзивным образованием в России.
6. Другие варианты обучения детей с инвалидностью: специальные (коррекционные) школы и школы-интернаты, классы в общеобразовательных школах, надомное обучение, дистанционное обучение

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Особенности психического развития лица с нарушениями слуха.
2. Специфика социализации лиц с нарушениями слуха в подростковом и юношеском возрасте.
3. Характерные особенности устной речи лиц с нарушениями слуха.
4. Типические особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями слуха.
5. Особенности психического развития лиц с нарушениями зрения.
6. Специфика социализации лиц с нарушениями зрения в подростковом и юношеском возрасте.
7. Типические особенности профориентации и трудоустройства лиц с нарушениями зрения.
8. Особенности психического развития лиц с детскими церебральными параличами.



9. Специфика социализации лиц с детскими церебральными параличами зрения в подростковом и юношеском возрасте.
10. Типические особенности профориентации и трудоустройства лиц с детскими церебральными параличами.
11. Основные особенности коммуникации лиц с детскими церебральными параличами.
12. Специфика социализации, профориентации и трудоустройства лиц с последствиями травм и ампутации органов опорно-двигательной системы.
13. Особенности психического развития лиц с нарушениями речи.
14. Специфика и перспективы социализации лиц с нарушениями речи.
15. Основные особенности и трудности коммуникации лиц с нарушениями речи.
16. Особенности психического развития лиц с задержкой психического развития.
17. Проблемы обучения и воспитания лиц с задержкой психического развития.
18. Специфика социализации, профориентации и трудоустройства лиц с задержкой психического развития.
19. Особенности психического развития лиц с умственной отсталостью.
20. Проблемы обучения и воспитания лиц с умственной отсталостью.
21. Специфика социализации, профориентации и трудоустройства лиц с умственной отсталостью.
22. Особенности психического развития, обучения и воспитания лиц со сложными нарушениями развития.
23. Специфика социализации лиц со сложными нарушениями развития.
24. Особенности психического развития лиц с ранним детским аутизмом.
25. Проблемы обучения и воспитания лиц с ранним детским аутизмом.
26. Специфика социализации, профориентации и трудоустройства лиц с ранним детским аутизмом.
27. Особенности психического развития лиц с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.
28. Проблемы обучения и воспитания лиц с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.
29. Эволюция отношения государства и общества к лицам с ограниченными возможностями здоровья.
30. Медицинская и социальная модели инвалидности.
31. Понятие «инклюзивное образование», цель, основные ценности и принципы.
32. Ситуация с инклюзивным образованием за рубежом.
33. Ситуация с инклюзивным образованием в России.
34. Специальные (коррекционные) школы и школы-интернат, как вариант обучения детей с инвалидностью.
35. Классы в общеобразовательных школах, как вариант обучения детей с инвалидностью.
36. Надомное обучение, как варианты обучения детей с инвалидностью.
37. Дистанционное обучение, как вариант обучения детей с инвалидностью.

**РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – доклад с презентацией об особенностях людей, относящихся к какому-либо варианту психического дизонтогенеза, либо на темы: «Мой одноклассник с ограниченными возможностями здоровья», либо «Персонаж мировой художественной культуры (фильм, мультфильм, книга) с ограниченными возможностями здоровья, который мне запомнился/нравится».**

## **РАЗДЕЛ 2 "ТЕХНИЧЕСКИЕ И КОМПЬЮТЕРНЫЕ СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОСТУПНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ. ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАЦИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ"**

**Тема 2.1. Понятие доступной среды. Виды доступности среды. Требования к доступной информационной среде для людей с различными нарушениями развития и различные виды техники, обеспечивающие их. Компьютерные технологии в обеспечении доступности информационной среды.**

**Цель:** Сформировать представление о доступной среде, показать связь между особыми потребностями и требованиями к среде; о доступной информационной среде,

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

Барьеры российских организаций. Понятие доступной среды; виды доступности среды; связь между отклонениями в состоянии здоровья, особыми потребностями, способом реализации инклюзивных процессов и условиями доступности среды. Требования к доступной информационной среде для людей с нарушением зрения; требования к доступной информационной среде для людей с нарушением слуха; требования к доступной информационной среде для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата; тифлотехника; сурдотехника; компьютерные технологии в обеспечении доступности информационной среды.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Доступность образовательных организаций.
2. Доступность учреждений социальной защиты населения.
3. Доступность медицинских услуг.
4. Доступность учреждений культуры.
5. Трудоустройство людей с инвалидностью.

**Тема 2.2. Особенности коммуникации при различных видах нарушения здоровья. Жестовая и тактильная речь.**

**Цель:** показать связь между особыми потребностями и требованиями к информационной среде; способность работать в коллективе, обучить приемам коммуникации с людьми, имеющими различные виды нарушений развития

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

Особые потребности при различных видах коммуникации и в различных коммуникативных ситуациях; доступная информационная среда; использование тифлосредств при письменной коммуникации и коммуникации через интернет людьми с нарушением зрения; жестовая и тактильная речь людей с нарушением слуха; особенности, правовые аспекты и этикет общения через переводчика; особенности письменной речи глухих и слабослышащих; тактильная речь слепоглухих; особенности устной речи при дизартрии у больных ДЦП и другими неврологическими заболеваниями; особенности устной речи при наличии трахеостомы.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Что такое информационная среда?
2. Какие вы знаете формы подачи информации?
3. Какие средства и технологии обеспечения доступности информации для людей с сенсорными нарушениями вы знаете?

4. Особенности коммуникации при нарушениях зрения.
5. Особенности коммуникации при нарушениях слуха.
6. Особенности коммуникации при слепоглухоте.
7. Особенности коммуникации при нарушениях звукопроизводительной стороны речи.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания:** реферат

Примерный перечень тем рефератов:

1. Доступность образовательных организаций.
2. Доступность учреждений социальной защиты населения.
3. Доступность медицинских услуг.
4. Доступность учреждений культуры.
5. Трудоустройство людей с инвалидностью.
6. Что такое информационная среда?
7. Какие вы знаете формы подачи информации?
8. Какие средства и технологии обеспечения доступности информации для людей с сенсорными нарушениями вы знаете?
9. Особенности коммуникации при нарушениях зрения.
10. Особенности коммуникации при нарушениях слуха.
11. Особенности коммуникации при слепоглухоте.
12. Особенности коммуникации при нарушениях звукопроизводительной стороны речи.

## **РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2.**

**Форма рубежного контроля – реферат.**

Примерный перечень тем рефератов:

1. Толерантность в российском обществе.
2. Стигматизация лиц с ограниченными возможностями здоровья.
3. Билингвизм глухих и слабослышащих, использующих жестовый язык.
4. Нормы этикета при общении с людьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.
5. Правовые последствия невозможности самостоятельного прочтения незрячим человеком официальных документов.
6. Дизартрия — источник психологических барьеров при личном общении.
7. Особенности общения и взаимодействия с лицами, имеющими последствия дислексии и дисграфии.
8. Правила общения и взаимодействия с лицами, имеющими заикание.

## **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-3.	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<p>УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.</p>	Этап формирования знаний
		<p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе,</p>	Этап формирования умений

		<p>паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p>	
		<p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-7.</p>	<p>Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, чувствительные периоды развития тех или иных функций</p>	<p>ОПК-7.1. Знает: - виды физических качеств и факторы, их определяющие; -особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп;</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
		<p>ОПК-7.2. Умеет: -учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций;	
		ОПК-7.3. Имеет опыт: - владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; -планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся; - применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии;	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-3; ОПК-7	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов.  Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: ( 9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно

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

		излагать материал.	[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. Лица с нарушениями слуха.
2. Лица с нарушениями зрения.
3. Лица с детским церебральным параличом.
4. Лица с нарушениями речи.
5. Лица с задержкой психического развития.
6. Лица с умственной отсталостью.
7. Лица со сложными нарушениями развития.
8. Лица с ранним детским аутизмом.
9. Лица с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью.
10. Эволюция отношения государства и общества к лицам с ограниченными возможностями здоровья.
11. Медицинская и социальная модели инвалидности.
12. Понятие «инклюзивное образование», цель, основные ценности и принципы.
13. Ситуация с инклюзивным образованием за рубежом.
14. Ситуация с инклюзивным образованием в России.
15. Сравнительная характеристика: специальные (коррекционные) школы и школы-интернаты, классы в общеобразовательных школах, надомное обучение, дистанционное обучение.
16. Сравнительная характеристика интегрированного и инклюзивного образования
17. Доступность для людей с инвалидностью образовательных организаций.
18. Доступность для людей с инвалидностью учреждений социальной защиты населения.
19. Доступность для людей с инвалидностью медицинских услуг.
20. Доступность для людей с инвалидностью учреждений культуры.
21. Трудоустройство людей с инвалидностью.
22. Особенности коммуникации при нарушениях зрения.
23. Особенности коммуникации при нарушениях слуха.
24. Особенности коммуникации при слепоглухоте.
25. Особенности коммуникации при нарушениях звукопроизводительной стороны речи.



## 26. Особенности коммуникации через переводчика.

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

1. План-конспект просветительского занятия на тему «Доступность информационной среды для лиц с нарушениями слуха»,.
2. План-конспект просветительского занятия на тему «Доступность информационной среды для лиц с нарушениями зрения»
3. План-конспект просветительского занятия на тему «Доступность информационной среды для лиц с нарушениями опорно-двигательной системы (на примере ДЦП)»
4. План-конспект просветительского занятия на тему «Доступность информационной среды для лиц с нарушениями с нарушениями опорно-двигательной системы (на примере миопатий различных форм»
5. План-конспект просветительского занятия на тему «Доступность информационной среды для лиц с нарушениями с нарушениями опорно-двигательной системы (на примере ампуции или травм органов ОДС»
6. План-конспект просветительского занятия на тему «Доступность информационной среды для лиц с задержкой психического развития».
7. План-конспект просветительского занятия на тему «Доступность информационной среды для лиц с умственной отсталостью»
8. План-конспект просветительского занятия на тему «Доступность информационной среды для лиц с ранним детским аутизмом»
9. План-конспект просветительского занятия на тему «Доступность информационной среды для лиц с психосоматическими нарушениями»
10. План-конспект просветительского занятия на тему «Доступность информационной среды для лиц с речевыми нарушениями».
11. Карта диагностики доступности среды в организации для лиц с нарушениями слуха.
12. Карта диагностики доступности среды в организации для лиц с нарушениями зрения.
13. Карта диагностики доступности среды в организации лиц с нарушениями опорно-двигательной системы (на примере ДЦП)
14. Карта диагностики доступности среды в организации лиц с нарушениями с нарушениями опорно-двигательной системы (на примере миопатий различных форм
15. Карта диагностики доступности среды в организации лиц с нарушениями с нарушениями опорно-двигательной системы (на примере ампуции или травм органов ОДС
16. Карта диагностики доступности среды в организации для лиц с нарушениями интеллекта.
17. Карта диагностики доступности среды в организации для лиц с с ранним детским аутизмом.

#### **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. Михальчи, Е. В. Инклюзивное образование : учебник и практикум для вузов / Е. В. Михальчи. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04943-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454332>

2. Токарская, Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. — Москва : Издательство Юрайт, 2020 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 190 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06126-0 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1905-3 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453286>

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

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [12+] / С.П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-42-8. – Текст : электронный.

2. Стальмах, Е.Н. Комплексная программа физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по программам высшего образования средствами адаптивной физической культуры: выпускная квалификационная работа / Е.Н. Стальмах ; Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической

культуры и спорта, Кафедра адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин. – Москва : , 2018. – 94 с. : табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491885>– Текст : электронный.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.

4. Михальчи, Е. В. Инклюзивное образование : учебник и практикум для вузов / Е. В. Михальчи. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04943-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454332>

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

*При необходимости удалить ресурсы, не используемые при освоении 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> 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> 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> 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> 100% доступ
Электронные библиотеки. Электронные библиотеки, словари,	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> 100% доступ

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.	
--------------	--	--

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Теория и методика инклюзивного взаимодействия» 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. Средства доступа к Интернет;
2. Проектор.

### **5.4.2. Программное обеспечение**

1. Microsoft Office (Word, Excel) и др\*.

### **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	<a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> 100% доступ

		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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 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> 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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

Для изучения учебной дисциплины **«Теория и методика инклюзивного взаимодействия»** в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* используются:

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

**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).

### 5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины **«Теория и методика инклюзивного взаимодействия»** применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины **«Теория и методика инклюзивного взаимодействия»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых игр, психологических тренингов в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Номер Темы	Вид занятия	Используемая интерактивная образовательная технология (наименование и краткая методическая характеристика)	Кол-во часов
2	семинарског о типа	Психологический тренинг «Общение без слов» (отработка навыков невербального общения)	4
3	семинарског о типа	деловая игра «Создаем доступную информационную среду» (студенты разбиваются на 3 группы — администрация организации, отдел информационных технологий, независимые эксперты, задача — обсудить и согласовать проект создания или модернизации существующей	4

	информационной среды организации с учетом специфики деятельности организации, технических возможностей, предполагаемых затрат и требований к доступной среде)	
Итого:		8

Учебные часы дисциплины «Теория и методика инклюзивного 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.).



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года</p>	<p>01.09.2014</p>
2.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 13 от «21» апреля 2015 года</p>	<p>21.04.2015</p>
3.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года</p>	<p>01.09.2015</p>
4.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года</p>	<p>01.09.2016</p>
5.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года</p>	<p>01.09.2017</p>
6.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года</p>	<p>01.09.2018</p>
7.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 2019 года</p>	<p>01.09.2019</p>

8.	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/

«24» июня 2019 г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Направление подготовки

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

Направленность

«Физическая реабилитация и рекреация»

### *ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Очная, заочная*

Москва, 2019

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

- 03.007 «*Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере*»;
- 05.002 «*Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.004 «*Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту*»;
- 05.006 «*Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних*».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: доктор культурологии, профессор А.В.Каменец, кандидат философских наук, доцент Т.В.Пушкарева

Руководитель основной профессиональной образовательной программы кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой АФК и Р



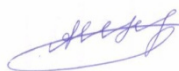
А.В. Корнев

---

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры социологии и философии культуры. Протокол № 9 от «29» мая 2019 года.

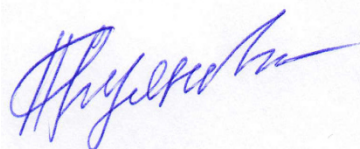
Заведующий кафедрой доктор педагогических наук, доктор культурологии, профессор



А. И. Щербакова

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Доктор педагогических наук, профессор, и.о. проректора по учебно-методической работе Московского государственного института музыки имени А.Г. Шнитке



Н. Б. Буянова

---

(подпись)

Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры искусств и художественного творчества РГСУ



А. В. Смирнов

---

(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 .....	7
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы 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 .....	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 .....	30
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	30
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	30
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	33
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	35
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	38
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	39
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	39
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины .....	39
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	40
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине .....	41
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	43
5.6 Образовательные технологии .....	43
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	45

# РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины «**Культурология**» - сформировать знания о современных культурных формах и практиках, показав моменты их онтологической связи с историко-культурным прошлым и направленность на будущее; раскрыть культуротворческий потенциал новых культурных форм и практик, способствовать самореализации личности.

Задачи учебной дисциплины: раскрыть многообразие современной культуры; сформировать умение ориентироваться в современных культурных формах и практиках; раскрыть амбивалентный характер современной культуры; развить навыки самосознания и саморегуляции личности в условиях массовой культуры.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «**Культурология**» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) очной, заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «**Культурология**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «История», «Философия», «Социология», «Русский язык и культура речи», «Основы критического мышления и системного анализа».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Организационно-методические основы физической реабилитации», «Педагогические системы воспитания и обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья».

## 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 и общепрофессиональных компетенций: УК-5, ОПК-4, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

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	УК-5.1. Знает: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, здравоохранения, социальной защиты; -

			<p>особенности мотивации к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и адаптивном спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, адаптивной физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, адаптивной физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры.</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 и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; - понимать</p>
--	--	--	--

		<p>         групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся спортом и физической культурой, адаптивным спортом и адаптивной физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности; - понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и       </p>
--	--	--



			адаптивного спорта.
			УК-5.3. Имеет опыт: - анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости избранного вида спорта, вида адаптивного спорта и физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.

## 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 6 семестре, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет с оценкой* в 6 семестре.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Учебные занятия лекционного типа	8	8
Практические занятия	16	16

Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	12	12
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 6 семестре, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет с оценкой* в 6 семестре.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Учебные занятия лекционного типа	4	4
Практические занятия	2	2
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>62</b>	<b>62</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

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Теория культуры</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Понятийный аппарат культурологии	9	5	4	2	0	0	2
Тема 1.2 Структура и динамика культуры.	9	5	4	2	0	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
Проблема типологии культуры							
Тема 1.3 Проблема социогенеза и культурогенеза	9	5	4	2	2	0	0
Тема 1.4 История культурологических учений	9	5	4	2	2	0	0
<b>Раздел 2. История культуры</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1. Культура Древнего Мира.	9	3	6	2	2	0	2
Тема 2.2 Культура Средневековья и Возрождения	9	5	4	2	0	0	2
Тема 2.3 Культура Нового и Новейшего времени	9	5	4	2	0	0	2
Тема 2.4 Культура Россия в контексте мировой культуры.	9	3	6	2	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	0						
Общий объем, часов по учебной дисциплине	72	36	36	16	8	0	12
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						

#### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 6</b>							
Раздел 1. Теория	32	28	4	2	2	0	0

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>культуры</b>							
Тема 1.1. Понятийный аппарат культурологии	8	6	2	2	0	0	0
Тема 1.2 Структура и динамика культуры. Проблема типологии культуры	8	6	2	0	2	0	0
Тема 1.3 Проблема социогенеза и культурогенеза	8	8	0	0	0	0	0
Тема 1.4 История культурологических учений	8	8	0	0	0	0	0
<b>Раздел 2. История культуры</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1. Культура Древнего Мира.	9	9	0	0	0	0	0
Тема 2.2 Культура Средневековья и Возрождения	9	9	0	0	0	0	0
Тема 2.3 Культура Нового и Новейшего времени	9	9	0	0	0	0	0
Тема 2.4 Культура Россия в контексте мировой культуры.	9	7	2	2	0	0	0
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов по учебной дисциплине	72	62	6	4	2	0	0
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						

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

#### 3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине Очной формы обучения

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Теория культуры</b>	20	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	9	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. История культуры</b>	16	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	-	<b>4</b>	-

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Теория культуры</b>	28	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. История культуры</b>	34	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	14	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по дисциплине, часов</b>	<b>62</b>	<b>33</b>	-	<b>25</b>	-	<b>4</b>	-

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

#### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ КУЛЬТУРЫ

##### Тема 1.1. *Понятийный аппарат культурологии.*

**Цель:** изучение основных особенностей науки культурологии, формирование понимания категории «культура» и представления об основных концепциях культуры.

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

Определение понятия «культура». Происхождение понятия. Объем и содержание понятия культура. Культура как «вторая природа», социально значимый опыт разнообразной деятельности людей. Происхождение культуры как социального явления. Культура и цивилизация. Субъекты культуры. Деятельностно-ценностный характер культуры. Культура как синтез творчески-созидательной и рутинно-репродуктивной деятельности людей.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Особенности культурологии как научной дисциплины.
2. Предмет и объект культурологии;
3. Структура культурологии, характеристика разделов;
4. Функции культурологи как науки;
5. Задачи культурологи как научной дисциплины;
6. Сущность культуры;
7. Функции культуры.
8. Первоначальное значение слова культура.
9. Антропологические концепции культуры.
10. Идеационистские концепции культуры.

##### Тема 1.2 *Структура и динамика культуры. Проблема типологии культуры*

**Цель:** изучение общих закономерностей развития культуры, а также классификаций культур для последующего применения в профессиональной деятельности.

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

Структура культуры (нормы, традиции, идеалы). Культурный код. Материальная культура. Духовная культура. Функции культуры. Понятие динамики культуры. Основные концепции динамики культуры. Типы культурных изменений. Источники и факторы культурной динамики. Типология культур как основной метод изучения культуры. Типология культур О. Шпенглера. Концепция вызова и ответа А. Тойнби. Н. Данилевский и критика европейского типа культуры. Этногенез Л.Н. Гумилёва. Типология культур по Ф. Ницше

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Тип культуры – определение и сущность.
2. Основания выделения типов культур.
3. Выдающиеся учёные, разработавшие типологии мировой культуры.

##### Тема 1.3 *Проблема социогенеза и культурогенеза.*

**Цель:** дать представление о процессах социогенеза и антропогенеза.

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

Определение понятий «социогенез», «антропогенез», «культурогенез». Взаимное влияние процессов антропогенеза и социогенеза.

##### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Основные этапы антропосоциогенеза.
2. Первые моральные нормы в истории человечества.
3. Проблема происхождения искусства.

##### Тема 1.4 *История культурологических учений.*

**Цель:** изучение понимания культуры в основных концепциях 17-20 веков.

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

Эпоха Просвещения и гуманистические теории культуры. Человек как цент мироздания и творец культуры. Руссо, Дидро, Гельвеций – основные труды о вопросах культуры. Выдающиеся деятели философии культуры 17-18 веков.

«Философия культуры» Б. Малиновского. О.Шпенглер и его русские предшественники (Н.Я.Данилевский, К.Н.Леонтьев). Проблемы культуры в лингвистических исследованиях (В.Гумбольдт и др.). Семиотические подходы к изучению культуры. Культурная антропология (Э.Тайлор, Ф.Боас, А.Крёбер). Игровая концепция культуры Й.Хейзинги. Проблема элиты и массы в философии культуры Х.Ортеги-и-Гассета. Психоаналитическая концепция культуры З.Фрейда, К.-Г.Юнга. Славянофильство и западничество о специфике культурного развития России.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Понятие «цивилизация» в работах философов-просветителей.
2. Гуманизм – истоки и особенности.
3. Гуманизация как основа общества эпохи Просвещения.
4. Утопические теории культуры и государства.
5. Психоаналитические концепции культуры.
6. Символические концепции культуры.
7. Игровая концепция культуры.
8. Понимание культуры как свободы.
9. Посмодерн и культура.

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

**Форма практического задания:** доклад.

1. Идея гуманизма в творчестве деятелей эпохи Возрождения и ее значение для философии культуры.
2. «Энциклопедия» Дидро и Д'Аламбера —главный культурный памятник эпохи Просвещения.
3. Критика культуры и цивилизации в работах Ж.-Ж. Руссо.
4. И.Г. Гердер как историк культуры.
5. Критическая философия Канта как философия культуры.
6. Просвещение в трактовке Канта.
7. Полемика Канта с Руссо относительно цели и назначения культуры.
8. Учение Канта о моральной ценности культуры.
9. Шиллер о задачах культуры в деле примирения природы и свободы.
10. История культуры в трактовке немецких романтиков.
11. Понятие «ирония» в философии культуры Ф. Шлегеля.
12. Классицизм и романтизм о соотношении авторского замысла и его художественного воплощения (сравнительный анализ).
13. Ф. Шеллинг о соотношении бессознательного и сознательного в развитии природы и культуры.
14. Гегель о культуре как процессе «образования индивида».

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

**Примеры тестовых заданий.**

1. **Каково начальное значение слова «культура»?**
  - А) правила поведения в обществе;
  - Б) возделывание, обработка земли;
  - В) образованность?
2. **О.Шпенглер считал, что:**
  - а) существуют полностью независимые культуры, и существуют те, которые находятся в сыновне-родственных отношениях;

б) все культуры, существующие на Земле, имеют единое начало, одну праматерь, общую культуру, из которой они все вышли;

в) подобно живому организму, культурно-исторические типы находятся в непрерывной борьбе друг с другом и с внешней средой,

г) каждая культура замкнута и самодостаточна; каждый культурно-исторический тип существует обособленно, изолировано;

д) каждая локальная культура живет своей собственной, особой жизнью, обладает своим специфическим тактом и ритмом, она не может воспринять ничего у других культур; не существует никакой исторической преемственности, никакого влияния одной культуры на другую или заимствования.

**3. Процессы социогенеза и антропогенеза находятся в следующем соотношении:**

А) Социогенез предшествует антропогенезу

Б) Антропогенез предшествует социогенезу

В) Эти процессы начинаются, протекают и заканчиваются одновременно .

**4. К.Ясперс вводит понятие “осевое время”, обозначающее период, когда “возникли предпосылки, позволившие стать человеку таким, как он есть”, “для всех народов были найдены общие рамки понимания их исторической значимости”, “произошел самый резкий поворот в истории”. Исторические рамки этого периода:**

а) VIII-II вв. до н.э.

б) V в. До н.э.-V в. Н.э.

в) III-II тысячелетие до н.э.г) I-X вв. н.э.

**5. Благодаря каким событиям слово «культура» приобрело современный смысл:**

А) осмыслению опыта античной цивилизации в эпохи Возрождения и Просвещения;

Б) частичному ослаблению религиозного догматизма в результате Реформации в Западной Европе;

В) знакомству европейцев с культурами колониальных стран, находящихся на более ранних ступенях развития?

Г) всему перечисленному?

**6. Общество как специфическая форма со-организации, присуща**

А) Высшим приматам

Б) Только человеку

В) Только человеку и высшим приматам

Г) В том или ином виде всем живым существам на Земле

**7. Какова связь рутинного, повторяемого, и творческого, оригинального в культурном развитии:**

А) такой связи нет;

Б) культурное развитие – это только творческий процесс;

В) культурное развитие включает в себя как творческие, так и рутинные элементы?

**8. Понятие «элитарной культуры» связано с творчеством**

А) Ф. Ницше;

Б) Х Ортега-и-Гассетом;

В) П. Сорокиным.

**9. Объяснение культурной практики как игры характерно для работ**

А) И.Хейзинги;

Б) М.Вебера;

В) Л. Гумилева.

**10. О.Шпенглер считал, что жизненный цикл каждого культурного типа складывается из трех этапов:**

1 — подготовительный, период детства и накопления сил;

2 — период выявления и осуществления всех потенций, заложенных в душе данной культуры, период интенсивного творчества; и 3 — ... Что, согласно Шпенглеру, соответствует 3 этапу?



А) период наивысшего расцвета, период создания шедевров искусства и появления самых значительных открытий в науке;

б) период упадка, период цивилизации; происходит переход от творчества к бесплодию, от становления к окостенению, от органических «деяний» к механической «работе»;

в) агония культуры, разложение всех элементов культуры;

г) период стагнации, остановки в развитии культуры.

**11. Сторонники «креационистской» теории культурогенеза полагают, что**

А) культура человечества есть результат Божественного вмешательства.

Б) культура есть результат вмешательства внешних (космических) сил.

В) культура есть следствие саморазвития человеческого рода, естественный результат его эволюции.

**12. Ритуал – это**

А) нормы поведения;

Б) исторически сложившаяся последовательность каких-либо действий, имеющих символическое значение;

В) какие-либо постоянно повторяющиеся действия.

Г) все перечисленное.

**13. В числе отечественных мыслителей, видевших путь развития России как подражание Западу, следует назвать**

А) В.Белинского;

Б) П.Чаадаева;

В) В. Соловьева?

**14. Какие периоды в эволюции культуры выделяли Э.Б. Тайлор и Л. Морган?**

А) дикость, варварство, цивилизация;

б) рабовладение, феодализм, капитализм, коммунизм;

в) прометеевская эпоха, великие культуры древности, осевое время, научно-техническая эпоха

г) первобытная культура, культура древних цивилизаций, культура средневековья, культура нового времени, культура новейшего времени.

**15. Функциональная теория, объясняющая особенности развития культур, получила научное развитие в работах**

А) О.Шпенглера

Б) Б.Малиновского

В) Н.Данилевского?

**16. Чертами, отличающими традиционные культуры от не-традиционных, (индустриальных) являются**

А) преобладание аграрного способа производства;

Б) сохранение роли общины, касты в социальной жизни;

В) патронажная система распределения социальных благ;

**17. Культурогенез – это:**

а) начало культуры, культура на этапе формирования;

б) один из видов социальной и исторической динамики культуры, порождение новых культурных форм;

в) процесс слияния человека и природы;

г) процесс, совпадающий с первой стадией первобытной эпохи;

д) процесс взаимовлияния различных по уровню развития культур.

**18. Чем можно объяснить появление массовой культуры:**

а) удешевлением предметов культуры; б) кризисом элитарной культуры в начале XX века;

в) активизацией нигилистического отношения к классическому наследию;

г) переориентацией производства на массового покупателя и демократизацией общества;

д) необходимостью перевода увеличившегося потока узкоспециализированной информации на язык простого народа.

**19. Эволюционизм как этнографическая теория понимает культурно-историческое развитие как**

А) последовательность необратимых изменений культурных феноменов, развитие их от менее совершенных к более совершенным;

Б) как процесс преодоления «пережитков» в ходе развития общества;

В) все перечисленное?

**20. Что в культурологии подразумевают под понятием «ценность»?**

А) дорогой продукт материального производства;

Б) то, что является благом в представлении конкретного человека.

В) общественно полезные идеи, выдающиеся произведения искусства, и т.п.

**21. Идеи самобытности отечественной культуры отстаивали:**

А) Хомяков А.;

Б) Бердяев Н.;

В) Чаадаев П.

Г) Бродский И.

**22. Понятие «икона» в теории массовой культуры означает**

А) объект – символ, включенный в современную мифологическую систему.

Б) то же самое, что всегда означало это слово – изображение Бога.

В) человека, чья известность стала результатом упорного труда на благо общества.

**23. Под динамикой культурного развития понимают:**

А) различный и разнонаправленный характер изменений в культуре под воздействием внешних и внутренних факторов;

Б) прогрессивные изменения в культуре;

В) регрессивные изменения в культуре.

Г) застой в культуре.

Д) исчезновение (гибель) культуры.

Е) все вышеперечисленное.

**24. С помощью какого понятия Л.Н.Гумилев объясняет изменения в культуре**

(ах)

А) «вызов»

Б) «толчок»

В) пассионарность;

**25. Соотнесите понятия и определения:**

1) мифология                    а) образно-символическое воспроизведение действительности

2) религия                      б) рациональная реконструкция мира

3) искусство                    в) нормы поведения, отношений между людьми

4) наука                         г) вера в трансцендентное, сверхъестественный абсолют

5) философия                    д) мудрость в формах мысли, теоретическая душа культуры

6) мораль                        е) целостное, одушевляющее природу восприятие мира

**26. Синхронно-диахронное развитие культуры означает, что**

А) культуры развиваются, следуя одна за другой;

Б) культуры развиваются, накладываясь одна на другую;

В) культуры развиваются, сохраняя стадийное разнообразие и существуя в одном временном пространстве?

**27. Какое определение субкультуры наиболее точно:**

А) культура высших слоев общества;

Б) составная часть культуры;

В) относительно самостоятельная культура какой-либо социальной группы.

**28. Индустриальное общество отличается от традиционного**

А) Стабильно высоким доходом на душу населения.

Б) Колоссальным возрастанием роли знаний и информации.

В) Усилением индивидуалистических установок в сознании.

Г) Расширением сферы услуг.

**29. Обычно с массовой (популярной) культурой связывают следующие жанры литературы**

А) детектив

Б) приключенческий роман

В) «женский» («любовный») роман.

Г) исторический роман.

Д) философскую эссеистику в «глянцевах» журналах.

Е) научные труды

Е) все вышеперечисленное.

**30. «Горячие» и «холодные» типы культуры выделяет в своих работах:**

а) О.Шпенглер; б) К.Ясперс; в) Н.Данилевский; г) П.Сорокин; д) К.Леви-Стросс.

## **РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ КУЛЬТУРЫ**

### **Тема 2.1. Культура Древнего Мира.**

**Цель:** изучение исторического развития культуры Древней Мира.

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

Эпоха Первобытности: хронологические рамки и краткая характеристика культуры. Месопотамии. Хронологические границы. Особенности материально-культурного развития месопотамских городов-государств. Духовная жизнь месопотамских городов-государств. Религия. Пантеон богов. Зачатки науки. Письменность. Мифология, сказания. Архитектура.

Материально-культурное развитие Древнего Египта. Храмовое зодчество. Строительство и назначение пирамид. Государственное устройство. Обоожествление власти фараонов. Духовная жизнь древних египтян. Анимизм и тотемизм. Вера в загробную жизнь. Культ мертвых. Мумифицирование усопших. Ритуалы и традиции. Зачатки научного знания. Магия и заговоры. Искусство древних египтян.

Культура Древней Индии, особенности и отличия от других культур. Религиозно-философские системы Древней Индии. Искусство Древней Индии. Государственное устройство. Кастовость.

Хронологические границы и периодизация развития древнегреческой культуры (крито-микенский, архаический, классический, эллинистический периоды). Строительная техника. Кносский дворец. Лабиринт и легенда о Минотавре. Типы построек. Греческие храмы. Особенности государственного устройства древнегреческих полисов. Спорт в жизни древних греков. Трагедия и комедия. Великие греческие драматурги и поэты. Философия, ораторское искусство, поэзия.

Хронологические границы и периодизация римской цивилизации. Особенности царского, республиканского и императорского периодов. Характер материально-культурного развития древнего Рима. Социальный состав римского государства. Духовная жизнь древнего Рима. Особенности религиозных взглядов. Науки в древнем Риме. Возникновение христианства. Культура ранних христиан.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Периодизация культуры Древней Месопотамии;
2. Особенности материально-культурного развития месопотамских городов-государств;
3. Религия Древней Месопотамии;
4. Законы Хаммурапи;
5. Древний Египет – колыбель культуры.
6. Особенности религиозной системы Древнего Египта.
7. Географическое положение и его значение для культуры Древнего Египта.
8. Особенности изобразительного искусства.
9. Архитектура Древнего Египта.
10. «Книга Мертвых».
11. Общие черты древнеиндийской культуры.

12. Доарийская Индия.
13. Формирование кастовой системы.
14. Индивидуальная жизнь и центральная идея древнеиндийской культуры.
15. Кастовость и культура.
16. Проблема письменности.
17. Минойская (крито-микенская) цивилизация.
18. Гомеровский период.
19. Архаический период.
20. Классический период.
21. Эллинский период
22. Имперский период.
23. Царский период.
24. Двенадцать римских цезарей.

### **Тема 2.2 *Культура Средневековья и Возрождения.***

**Цель:** Изучить особенности средневековой культуры и выявить специфические черты культуры Возрождения.

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

Этапы развития западноевропейской средневековой культуры (раннее, высокое и позднее Средневековье). Христианские базилики. Церковь как носитель феодальной культуры. Образование и школы. Трубадуры, миннезингеры и рыцарская литература. Открытие университетов. Возникновение готической культуры.

Культура западноевропейского Возрождения. Причины зарождения гуманистического миросозерцания. Трансформация античного наследия. Внутренние противоречия ренессансного сознания. Литература, театр, живопись, скульптура и процессы формирования реализма эпохи Возрождения. Музыка, архитектура, градостроительство. Кризис Возрождения. Влияние культурных достижений эпохи на последующее культурное развитие европейских стран.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Виды архитектурных сооружений в Средневековье.
2. Вера и разум как основа художественной культуры.
3. Особенности изобразительного искусства.
4. Становление эпохи Возрождения.
5. Основные отличия Возрождения от предыдущих эпох.
6. Мировоззренческие особенности Возрождения.
7. Чувственность и телесность в художественной культуре Возрождения.
8. Облик святых и красота в эпоху Возрождения.
9. Универсальность как идеал эпохи Возрождения.

### **Тема 2.3 *Культура Нового и Новейшего времени.***

**Цель:** выявить специфические черты культуры Нового и Новейшего времени в историческом контексте.

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

Границы культуры Нового времени. Рационализм и классицизм. Художественная культура Нового времени. Складывание общеевропейских художественных стилей. Социально-эстетическая роль классицизма. Просветительский реализм и сентиментализм в искусстве. Появление романтизма и критического реализма как отражения в искусстве социальных, духовных и идейных противоречий. Основные художественные течения 20-х гг. Модернизм, авангардизм, конструктивизм в архитектуре, поэзии, музыке, живописи. Роль советского искусства в формировании новой культуры Европы. Истоки новейших течений искусства XX века. Учение о естественных правах человека. Теория общественного договора. Становления и оформления естественных наук, выделившихся из философии. Теория познания.

Характерные черты материально-культурного развития западноевропейских стран. Перерастание технического прогресса в научно-технический. Усиление активности передовой научной мысли, появление новых научных направлений. Изменение идеологии западноевропейского общества. Искусство XX века – переломная эпоха во всеобщей истории искусств. Модернизм, авангардизм, конструктивизм в архитектуре, поэзии, музыке, живописи. Новые конструктивные решения и материалы. Технический прогресс и архитектура. Ш.-Э. Ле Корбюзье. А Соваж. Ф.Л. Райт. О. Нимейер. Истоки новейших течений искусства XX века. Возникновение масскульта и кич-культуры. Элитарная культура. Субкультуры. Культура андеграунда. Постмодернизм в искусстве. Культура и экология. Новый смысл антитезы «Запад-Восток». Взаимодействие культур как знамение XX века.

Формирование нового образного языка в архитектуре. Конструктивизм. Функционализм. Сюрреализм. Предшественники сюрреализма. Манифесты и творческая практика. Философская основа сюрреализма. Темы и образы сюрреализма. Основные этапы развития направления. С. Дали. Другие школы и направления в искусстве XX века: абстракционизм, фотореализм, поп-арт, оп-арт и др. Искусство постмодернизма.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Наука в Новое Время. Первая научная революция.
2. Новые художественные стили Нового времени.
3. Мировоззрение Нового времени.
4. Новое время и трансформация ценностей.
5. Основные проблемы и направления периода Нового времени.
6. Рационализм и его представители.
7. Эмпиризм и его представители.
8. Черты культуры Новейшего времени.
9. Модерн, авангардизм, конструктивизм.
10. Возникновение масскульта и кичкультуры. Элитарная культура.
11. Социальная дифференциация культуры XX века.
12. Основные художественные проблемы пластических искусств в XX веке.
13. Традиция в искусстве XX века.

**Тема 2.4 *Культура Россия в контексте мировой культуры.***

**Цель:** Формирования понимания значимости культурного наследия России для мировой художественной культуры.

**Перечень изучаемых элементов содержания**

Славянские племена. Город и селение в культуре Древней Руси. Значение Киева как центра славянских земель. Хозяйственная деятельность. Ремесло. Торговые связи. Принятие христианства. Роль византийской культуры для развития духовной жизни славян. Возникновение «книжной» культуры на Руси. Летописи, «поучения» и др. жанры древнерусской литературы. «Повесть временных лет» - важнейший исторический и литературный источник этого периода. Особенности храмового зодчества домонгольского периода. Иконопись и хоровая музыка в системе православной литургии. Изографические школы: Новгородская, Суздальская, Владимирская, Псковская, Московская. Монголо-татарское нашествие и его влияние на социально-культурное развитие Руси.

Рост влияния Москвы и превращение Москвы в политический центр русских земель. Доктрина «Москва – третий Рим». Особое политическое и культурное положение Новгорода. Демократические традиции в социальной организации и культурной жизни Новгорода.

Значение общинного, патриархального уклада жизни в культуре Руси. Огосударствление социально-политической жизни, закрепощение крестьян. Церковная реформа Никона и раскол церкви. Оппозиционность в укладе жизни и культуре раскольников. Усиление европейского влияния в культуре конца XVI – начала XVIII веков. Подготовка Петровских реформ в области права, социального устройства и культуры.

Исихазм как наследие Византии. Практики исихазма в достижении духовного самосовершенствования. Обоснование «стяжания благодати» как основной цели исихазма.

Роль этой религиозной практики в формировании менталитета русского народа и православной культуры.

А. Хомяков как основатель и главный идеолог славянофильства. Его альтернатива макроисторической динамике. Критика мыслителем сциентистских моделей западноевропейской рационалистической философии. Его анализ нравственных христианских ценностей патриархальной Руси и ее идеалов

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Расселение славянских племен.
2. Значение Киева как центра славянских земель.
3. Ремесло в древней Руси.
4. Роль византийской культуры для развития духовной жизни славян.
5. Жанры древнерусской литературы.
6. Иконопись в культуре Древней Руси.
7. Концепция «Москва – третий Рим».
8. Значение общинного уклада жизни в культуре Руси.
9. Закрепощение крестьян.
10. Церковная реформа Никона и раскол церкви.
11. Сущность исихазма.
12. Исторические корни учения исихазма.
13. Особенности русской духовности в трудах исследователей (Бердяев, Хомяков)
14. Менталитет – подходы к определению термина.
15. Особенности русского менталитета.
16. Славянофильство – сущность и основная идея.
17. Макроисторическая динамика А. Хомякова.
18. Сциентизм и антисциентизм.
19. Нравственные ценности Руси как основа современной духовности.

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2**

**Форма практического задания – доклад**

1. Первобытное искусство.
2. Возникновение морали. Культура и мораль.
3. Возникновение искусства.
4. Первобытные формы религии.
5. Мифологическое сознание. Процессы ремифологизации в современном обществе.
6. Художественный канон в древневосточном искусстве.
7. Эволюция и достижения древнеегипетской архитектуры.
8. Особенности и достижения культуры Месопотамии.
9. Особенности и достижения культуры Древнего Китая.
10. Особенности и достижения культуры Древней Индии.
11. Особенности Крито-Микенской культуры.
12. Религия Древнего Египта. Культурное значение религиозной реформы Эхнатона.
13. Полисное устройство как основа расцвета классической Греции. Античный идеал человека.
14. Культура Двуречья в археологических исследованиях.
15. Культура Палестины в археологических исследованиях.
16. История дешифровки клинописи.
17. Пантеон богов обществ Двуречья и Древнего Египта: общее и различие.
18. Идея дуализма мира и загробного воздаяния в культуре и религиях Древнего Египта.
19. Проблема добра и зла в литературе Древнего Египта.
20. Мифология Древнего Египта о сотворении мира.
21. История дешифровки древнеегипетской письменности.

22. Культура Древнего Египта в археологических исследованиях.
23. Архитектура «восточной деспотии».
24. Месопотамия на заре цивилизации.
25. Политическая история шумерских городов-государств.
26. Мифы Древнего Египта.
27. Изобретения Древнего Египта.
28. Искусство Древнего Египта.
29. Религия Древнего Египта.
30. Ведийская литература и религия. Брахманизм. Индуизм. Тантризм.
31. Философские школы и учения в Древней Индии.
32. Буддизм. Типитака. Личность Сиддхартхи Гаутамы.
33. Четыре благородные истины раннего буддизма и восьмеричный путь Будды.
34. Судьбы буддизма.
35. Протоиндийская (Хараппская) цивилизация
36. История и культурно-историческое значение формирования древнегреческого языка.
37. Идеи и жизнь Сократа.
38. Античный тип человека.
39. Сюжеты и культурно-историческое значение трагедий Эсхила.
40. Сюжеты и культурно-историческое значение трагедий Софокла.
41. Сюжеты и культурно-историческое значение трагедий Еврипида.
42. Древнегреческая лирика.
43. Эллинистическая наука.
44. Императорская идеология и художественные традиции в Древнем Риме.
45. Быт древних римлян в «Сатириконе» Петрония.
46. Судьба и творчество Овидия.
47. История и культурно-историческое значение латыни.
48. Проблема прогресса в истории культуры.
49. Мировая культура и локальные культуры.
50. «Диалог культур» в истории Древнего мира
51. Народ, этнос, племя: понятийный анализ
52. Мораль в культурно-историческом измерении
53. Эволюция идеала красоты в культуре Древнего мира
54. Культура этрусков.
55. Древнеримская архитектура.
56. Древнеримский скульптурный портрет.
57. Литература Древнего Рима.
58. Религия Древнего Рима.
59. Римское право.
60. Истоки христианства.
61. Древнегреческая литература: жанры и темы.
62. Архитектура и скульптура античной Греции.
63. Традиции древнегреческого театра.
64. Традиции и новации древнеримской культуры.
65. Категории средневековой культуры.
66. Смеховая культура Средневековья.
67. Византия как особый тип Средневековья.
68. Достижения классической арабо-мусульманской культуры.
69. Межкультурные связи мусульманского Востока и обществ европейского Средневековья.
70. Синтез культурных влияний в средневековой литературе Западной Европы.
71. Художественный язык Западного Средневековья
72. Художественный язык Византии.

73. Данте как репрезентативная личность Проторенессанса.
74. Леонардо да Винчи как репрезентативная личность высокого Возрождения.
75. Идеология эпохи Возрождения.
76. Живопись и скульптура Возрождения: традиции и новации.
77. Культурный смысл Реформации.
78. Догматика и эстетика протестантизма
79. «Культ средневековья» в трудах романтиков (Новалис, Шатобриан, Гюго).
80. Французские просветители о средневековой культуре (Вольтер, Монтескье).
81. Представления о пространстве и времени в эпоху Средневековья.
82. Монашество как культурная форма и его роль в развитии христианства.
83. Западноевропейские еретические движения.
84. Западноевропейская средневековая мистика.
85. Исследовательская традиция изучения средневековой ментальности
86. Личность и индивидуализм в эпоху Возрождения.
87. Художественный язык эпохи Возрождения.
88. Барокко как идеология католической реакции.
89. Роль католицизма, протестантизма и иудаизма в хозяйственной жизни Нового времени (концепции М.Вебера, В.Зомбарта).
90. Историко-культурный смысл и значение «великого переселения народов».
  91. Христианское мировоззрение как основа средневекового символизма в архитектуре, живописи, музыке, литературе.
  92. Романский и готический стили в средневековом искусстве Западной Европы.
  93. Средневековый эпос: сюжеты и культурно-историческое значение.
  94. Поэзия трубадуров, вагантов, миннезингеров.
  95. Средневековый университет.
  96. Символика иконописи.
  97. Средневековая народная культура.
  98. Формирование рыцарской культуры.
  99. Французская «Школа Анналов» и открытия в изучении средневекового менталитета.
  100. Средневековый храм как художественное воплощение средневекового мировоззрения.
  101. Иерархичность средневекового общества и ее отражение в культуре и искусстве.
  102. Культ знания в классической арабо-мусульманской культуре.
  103. Достижения точных и естественных наук в классической арабо-мусульманской культуре.
  104. Всемирно-историческое значение «переводческого движения» в Арабском халифате (8-9 вв.)
  105. Культура ислама в современных миграционных процессах.
  106. Великие географические открытия и их культурно-историческое значение.
  107. Секуляризация культуры в эпоху Возрождения.
  108. Идеология гуманизма как интегрирующее начало эпохи Возрождения
  109. Античное и средневековое наследие в культуре итальянского Возрождения.
  110. Художественная революция в живописи итальянского Возрождения.
  111. Художественная революция в скульптуре итальянского Возрождения.
  112. Тайна женской красоты в живописи Боттичелли, Леонардо да Винчи, Рафаэля и Тициана.
  113. «Божественная комедия» Данте Алигьери: сюжеты и культурно-историческое значение.
  114. Жизнь и творчество Франческо Петрарки.
  115. Эстетика немецкого Возрождения.
  116. Эстетика нидерландского Возрождения.



117. Эстетика французского Возрождения.
118. Многообразие форм раннего авангарда.
119. Дадаизм и сюрреализм – от антикультуры к новым средствам постижения действительности.
120. Основные тенденции в развитии архитектуры Новейшего времени: новые материалы, технологии, эстетические идеалы.
121. Абстрактное искусство.
122. Переосмысление основ творчества в концептуализме.
123. Художественная жизнь 70-х г. 20 века – нач. 21 вв.
124. Особенности литературного процесса в СССР.
125. Изобразительное искусство и монументальная скульптура СССР.
126. Архитектура в России конца 20 - начала 21 века.
127. Мировые войны как рубежи культурных эпох.
128. Постиндустриальное общество и массовая культура.
129. Модернизм как художественное направление первой половины XX столетия.
130. Постмодернизм в искусстве конца XX столетия.
131. Октябрьская революция в России и ее влияние на мировой социокультурный процесс.
132. Модернизм, авангардизм, конструктивизм в архитектуре, поэзии, музыке, живописи.
133. Культура и идеология в XX столетии. Проблемы манипулирования сознанием.
134. Наука и культура в XX столетии.
135. Антитеза «Запад-Восток» в XX веке.
136. Молодежная культура и контркультура XX века.

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

*Примеры тестовых заданий.*

**Тест 1.**

**1. Древнее Двуречье – это страна, находившаяся:**

- а) на северо-восточных границах Египта между реками Тигр и Евфрат
- б) в нескольких сотнях километров к северо-востоку от Египта между реками Тигр и Евфрат
- в) в нескольких сотнях километров от Египта между реками Нил и Тигр

**2. Реки Двуречья впадают в**

- а) Персидский залив
- б) Гибралтарский пролив
- в) Бенгальский залив
- г) Охотское море

**3. Государство Двуречье возникло**

- а) Более 5000 лет назад
- б) Более 3000 лет назад
- в) Более 2000 лет назад
- г) Более 1000 лет назад

**4. Государства Древнего Двуречья появились**

- а) значительно раньше Египта
- б) в одно время с Египтом
- в) значительно позже Египта

**5. Основным занятием жителей Двуречья являлось**

- а) Собирательство
- б) Охота
- в) Земледелие
- г) Скотоводство

6. **Основным строительным материалом в Двуречье являлось**

- а) дерево
- б) камень
- в) глина
- г) бетон

7. **Письменность, возникшая в Древнем Двуречье называется**

- а) иероглифы
- б) буквы
- в) клинопись

8. **Материалом для письменности в Древнем Двуречье был(и)**

- а) папирус
- б) сахарный тростник
- в) береста
- г) глиняные таблички

9. **Самый могущественный царь Вавилонии-**

- а) Хаммурапи
- б) Гильгамеш
- в) Навуходоносор
- г) Валтасар

10. **Что было написано на черном камне при жизни Хаммурапи?**

- А) сказки
- б) законы
- в) загадки
- г) песни

10. **Определите принцип, который лежал в основе правил, установленных Хаммурапи**

**Преступник должен быть наказан так, чтобы он испытал то, что причинил своей жертве:**

- а) «око за око, зуб за зуб»
- б) «царские законы – воля богов»
- в) «царь получает власть от богов»

11. **Где находится Египет?**

- А) в северо-восточной части Африки
- Б) в центральной Азии
- В) в центральной Африке

12. **Что символизировала двойная корона египетских фараонов?**

- А) Объединение Южного и Северного царств
- б) союз богов неба и земли
- в) царство живых и царство мертвых

13. **Из чего древние египтяне изготавливали материал для письма?**

- А) из шкур животных
- Б) из пальмовых листьев
- В) из тростника

14. **Мифический царь Египта, научивший египтян выращивать зерно и виноград, печь хлеб?**

- А) Осирис
- Б) Амон-Ра
- В) Тутанхамон

15. **«Жилище» для богов в древнем Египте:**

- а) саркофаг
- б) пирамида
- в) храм

16. **Служители богов в Древнем Египте:**

- А) фараоны
- Б) жрецы
- В) вельможи

17. Кто из ученых сумел расшифровать египетские иероглифы?

- А) Шампольон
- Б) Геродот
- В) Эхнатон

18. Кого древние египтяне считали «живым богом»?

- А) главного жреца
- Б) фараона
- В) Амон-Ра

19. Кто в Древнем Египте владел знаниями?

- А) писцы
- Б) вельможи
- В) жрецы

20. Существо с телом льва и головой человека, «охранявшее» гробницы египетских фараонов?

- А) сфинкс
- Б) апис
- В) Хеопс

**Тест 2.**

1. Великое переселение народов происходило а) IV- VII вв. б) III-IV вв. в) I-II вв.

2. Нападение каких племен из Азии подтолкнуло к Великому переселению? а) гуннов б) германцев в) готов

3. Какие народы участвовали в Великом переселении? п) вандалы, вестготы, остготы, франки, англ, саксы б) римляне, греки, славяне в) готы, славяне, турки

4. Почему богачи Галлии признали Хлодвига? а) франки не отобрали у местной знати землю б) франки сохранили зависимых людей в подчинении местной знати в) верно а, б

5. В каком году возникло государство у франков? а) в 500 году б) в 395 году в) в 410 году г) в 486 году

6. Какие группы людей образовали класс зависимых крестьян? А) рабы б) колонны в) попавшие в зависимость франки г) верно а, б, в

7. На каком языке читалась молитва в западной церкви? А) греческом б) немецком в) латинском г) французском

8. Что такое «феод»? а) королевское имение б) земельный участок, передаваемый по наследству, за который нужно было нести военную службу в) помощник феодала

9. Как у христиан называется нарушение заповедей Божьих? А) грех б) проступок в) преступление

10. Кто из правителей франков первым стал давать землю за службу в войске? А) Карл Мартелл б) Хлодвиг в) Пипин Короткий г) Карл Великий

11. К какой королевской династии принадлежал Карл Великий? А) Меровингов б) Каролингов в) Бурбонов

12. Что имел право делать король в условиях феодальной раздробленности? а) собирать военные отряды из вассалов, получивших феоды от него самого б) осуществлять власть над всей страной в) издавать общие для всей страны законы г) чеканить для всей страны единую монету

13. Кого в средние века называли рыцарем? а) владельцев поместий, несших военную службу б) королевских приближенных в) крупных феодалов

14. **Натуральное хозяйство – это:** а) хозяйство, в котором все изготовлялось не для продажи, а для собственного потребления б) хозяйство, в котором все производится в натуральном виде

в) хозяйство, в котором есть натуральные продукты

15. **Как называлось народное собрание у славян?** А) вече б) парламент в) дружина г) легион

16. **Как называлось изображение Бога, Богоматери, разных сцен из Библии на деревянных досках?**

А) икона б) портрет в) мозаика

17. **Арабское летоисчисление ведётся от:** а) сотворения мира б) года основания арабского халифата

в) года переселения Мухаммеда в Медину

18. **Как назывался глава государства у арабов?** А) везир б) халиф в) монарх г) император

19. **Кого мусульмане почитают как пророка?** А) Мухаммеда б) Авиценну в) Харун ар-Рашида

20. **Где появлялись средневековые города?** А) на пересечении торговых путей

б) у мостов и морских гаваней в) у стен больших монастырей и замков феодалов г) верно а, б, в

21. **Когда произошел раскол христианской церкви на католическую и православную?**

А) 1095 год б) 1054 год в) 988 год

22. **Какой из монашеских орденов назывался «нищенствующим»?**

а) францисканский б) бенедиктинский в) цистерцианский г) капуцинов

23. **Как называли противника господствующего вероучения церкви?** А) аббат б) еретик в) монах

24. **Почему начались Крестовые походы?** А) стремление участников походов освободить Святую Землю

б) стремление участников познакомиться с традициями стран Востока

в) стремление открыть новые торговые пути

25. **Какая мировая религия появилась в Средние века?** А) Ислам б) Буддизм в) Христианство г) Синтоизм

26. **Как называется государство, имеющее единую власть короля, единые законы, налоги, армию?** А) объединенное б) централизованное в) демократическое

### Тест 3.

1. **Соотнесите имя учёного и открытие:**

- |               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| 1. И. Ньютон  | а) открытие спутников Юпитера    |
| 2. У. Гарвей  | б) закон всемирного тяготения    |
| 3. Р. Декарт  | в) понятие «переменная величина» |
| 4. Г. Галилей | г) секрет кровообращения.        |

2. **Кто из великих учёных эпохи Возрождения был сожжён на костре за свои научные убеждения:** 1) Н. Коперник; 2) Д. Бруно; 3) Г. Галилей.

3. **Кто является автором гелиоцентрической системы мира:**

1) Н. Коперник; 2) Д. Бруно; 3) Г. Галилей; 4) все вышеперечисленные.

4. **Самый знаменитый итальянский художник эпохи Возрождения, автор «Джоконды»:**

1) Рафаэль; 2) Эль Греко; 3) Леонардо да Винчи; 4) Диего Веласкес.

5. **Укажите, о ком идёт речь: скульптор, художник, поэт, архитектор, музыкант, философ, механик:**

1) Микеланджело; 2) Леонардо да Винчи; 3) Рафаэль; 4) Рембрандт.

6. **Соотнесите название произведения искусства и имя автора:**



1. «Мадонна Бенуа»    2. «Возвращение блудного сына»    3. «Сикстинская мадонна»  
1) Рафаэль;    2) Леонардо да Винчи;    3) Рембрандт.

1. Как назвали португальцы мыс на восточном побережье Африки, которого достигли в 1488 году?

- А) Слоновой кости
- б) Доброй надежды
- в) Золотой берег
- г) Обезьян

2. Кто завоевал империю инков?

- А) Ф. Магеллан
- б) Х. Колумб
- в) Э. Кортес
- г) Ф. Писсаро

9. Кого в Англии называли «Глаза и уши короны»?

- а) Короля
- б) Крестьян
- в) Мировых судей
- г) Полицию

3. В каком году была создана английская Ост-Индская компания?

- А) 1600 г.
- б) 1643 г.
- в) 1677 г.
- г) 1723 г.

4. Как звали в Англии «новых дворян» в период огораживаний?

- А) Деревенщина
- б) Джентри
- в) «Воздушные феодалы»
- г) Бюргеры

5. Как называется самая знаменитая книга Эразма Роттердамского?

- А) «Похвала глупости»
- б) «Утопия»
- в) «Гаргантюа и Пантагрюэль»
- г) «Опыты»

6. Кто автор произведения про рыцаря печального образа?

- а) Уильям Шекспир
- б) Леонардо да Винчи
- в) Томас Мор
- г) Мигель Сервантес

7. Как называется новый стиль в живописи, появившийся в XV веке, которого называли «Летучие листки»?

- а) Скульптура
- б) Мозайка
- в) Гравюра
- г) Портрет

**8. Какого живописца называли «мужицким», за его любовь к изображению простолюдинов?**

- а) Рафаэль Санти
- б) Питер Брейгель Старший
- в) Альбрехт Дюрер
- г) Микеланджело Буонарроти

**9. Кому принадлежат слова: «Я мыслю—следовательно существую»?**

- а) Рене Декарт
- б) Николай Коперник
- в) Джордано Бруно
- г) Галилео Галилей

**10. В каком году И. Ньютон издал книгу «Математические начала натуральной философии», где изложил три закона движения?**

- а) 1543 г.
- б) 1633 г.
- в) 1687 г.
- г) 1723 г.

**18. Как еще по-другому называют кальвинистскую церковь?**

- а) Пуританской
- б) Пресвитерианской
- в) Лютеранской
- г) Англиканской

**19. В каком году был издан Нантский эдикт—документ, регулирующий политические и религиозные права гугенотов?**

- а) 1572 г.
- б) 1588 г.
- в) 1598 г.
- г) 1603 г.

**Тест 4.**

**1. Современная ситуация в мировой культуре характеризуется:**

- а) отсутствием свободы выбора мировоззренческих позиций
- б) мультилинейностью
- в) равномерностью развития мировой материальной культуры.

**2. Серебряный век русской культуры совпадает с периодом:**

- а) середины XIX века
- б) начала XX века
- в) середины XX века
- г) рубежа XIX-XX веков.

**3. Интеграция человечества**

- а) продолжается и интенсифицируется во все большей и большей степени
- б) ослабляется с середины XX века.

**4. Современная концепция модернизации исходит из того, что:**

- а) универсальной моделью современности являются США
- б) нет единой универсальной модели современности.

**5. Глобализация – это:**

- а) направление в изобразительном искусстве модернизма
- б) процесс перерастания какого-либо явления в явление мирового масштаба
- в) пограничное положение групп или индивидуумов, поставленных на грань двух культур.

- 6. Процесс превращения традиционного, аграрного общества в общество с машинной технологией, рациональными и секулярными отношениями, называется:**
- глобализацией
  - секуляризацией
  - модернизацией.
- 7. Характерной чертой современной эпохи является:**
- уважительное отношение к художественным традициям прошлых культур
  - стирание различий между культурами и их национальным своеобразием.
- 8. Чертой современной глобальной культуры является:**
- прагматизм
  - альтруизм
  - тотемизм.
- 9. Глобальная культура характеризуется (отметить лишнее):**
- нивелированием культурных различий этносов и регионов
  - верой в безграничные возможности прогресса
  - существованием преимущественно в городах в состоянии дисгармонии с природой
  - ростом нравственной составляющей в регулировании общественных процессов.
- 10. Для современной ситуации в культуре НЕ характерно:**
- локальные культурно-исторические процессы сливаются и образуют единый культурный мир
  - нынешняя цивилизация воздвигнута на идее присвоения человеком природы
  - стремление к глобализации во всех сферах жизнедеятельности человека
  - регресс в распространении грамотности и воспроизводстве знаний.
- 11. Возможности неограниченного накопления и обработки информации, знакомство с любыми культурными традициями стали возможными в условиях культуры:**
- доиндустриального типа
  - индустриального типа
  - постиндустриального типа.
- 12. Суть концепции «дегуманизации искусства»:**
- разум признается основой познания мира и поведения людей
  - тяготение искусства к завершенной ясности, гармонии
  - «вытеснение» в искусстве человека как основного предмета изображения.
- 13. Позитивное отношение к наличию в обществе различных этнокультурных групп и добровольная адаптация социальных институтов:**
- фундаментализм
  - глобализация
  - мультикультурализм.
- 14. Характерная черта модернистского искусства:**
- переход от библейско-мифологической тематики к изображению реального земного человека
  - изменение пространственных изображений и отказ от художественно-образных закономерностей
  - героико-патетическое прославление одиночества.
- 15. А. Модильяни, А. Матисс, П. Пикассо, С. Дали, В. Кандинский – представители:**
- романтизма
  - постмодернизма
  - модернизма
  - натурализма.
- 16. Размывание граней между искусством и неискусством, прекрасным и безобразным, моральным и аморальным – характерно для:**
- постмодернизма

- b) модернизма
- c) импрессионизма.

**17. Философскую базу постмодернизма составляет (-ют):**

- a) осознание разнообразия и плюрализма форм жизни и культуры
- b) психоаналитические концепции З. Фрейда и К. Юнга
- c) концепции локальных цивилизаций.

**18. Постмодерн как новый тип культуры:**

- a) использует готовые формы
- b) отличается глубоким психологизмом
- c) возрождает религиозно-культовую культуру.

**19. Фундаментализм – это:**

- a) идея присвоения человеком природы
- b) нивелирование культурных различий этносов и регионов
- c) вера в безграничные возможности прогресса
- d) приверженность каким-либо ранее провозглашенным принципам.

**20. Феномен массовой культуры связан с понятием (-ями):**

- a) духовного возрождения
- b) этического авангардизма
- c) потребления и производства.

## 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	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-5.	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК-5.1. Знает: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, здравоохранения, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и	Этап формирования знаний



		<p>адаптивном спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, адаптивной физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, адаптивной физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры.</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 и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся спортом и физической культурой, адаптивным спортом и</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>адаптивной физической культурой; - правильно подобрать инструментарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности; - понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.</p>	
		<p>УК-5.3. Имеет опыт: - анализа исторических источников, политических программ, общественных процессов; - социологического анализа данных о результатах деятельности организаций физической культуры и спорта,</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, оценки эффективности их деятельности, прогнозирования условий и направления ее развития в социально-культурном контексте; - аргументированного доказательства социальной и личной значимости избранного вида спорта, вида адаптивного спорта и физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера.</p>	
--	--	---	--

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

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

			<p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<b>УК-5</b>	Этап формирования умений	<p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: ( 9-10] баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p>
<b>УК-5</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>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. Культурология как наука. Характеристика основных разделов.
2. Закономерности развития культуры.
3. Особенности взаимовлияния культур.
4. Происхождение термина «культура». Функции культуры в обществе.
5. Основные положения эволюционной теории развития культур.
6. «Массовая» и элитарная культуры.
7. Спор «западников» и «славянофилов» в истории и практике отечественной культуры.
8. Проблемы глобализма и судьбы национальных культур.
9. Особенности теорий цикличности в развитии культур.
10. Теории развития культур в трудах Н.Данилевского, О.Шпенглера, А Тойнби.
11. Пассионарии и пассионарность в культурологической теории Л.Гумилева.
12. Современные психологические теории культуры (К.Юнг и др.).
13. Диффузионизм и диффузионисты.
14. Искусство в первобытном обществе.
15. Древний Китай как традиционное общество.
16. Ранние формы религии
17. Древнейшие памятники искусства Западной Европы
18. Древние погребения. Курганы, мегалиты, гробницы. Менгиры и кромлехи.
19. Культурное наследие первобытного общества.
20. Выдающиеся памятники культуры Месопотамии.
21. Особенности культуры Древнего Египта.
22. Периодизация древнегреческой культуры.
23. Религия Древней Греции.
24. Архитектура Древней Греции. Парфенон, Пропилеи, Эрехтейон.
25. Древнегреческая скульптура.
26. Древнеримская архитектура.
27. Древнеримский скульптурный портрет.
28. Литература Древнего Рима. Буколика, героические поэмы, роман.
29. Религия Древнего Рима.
30. Периодизация европейского Средневековья.
31. Философия в эпоху Средневековья. Споры о вере и разуме.
32. Литература эпохи Средневековья.
33. Монастырские школы и университеты
34. Романский и Готический стиль в Средневековье
35. Данте Алигьери и истоки Возрождения.
36. Выдающиеся достижения эпохи Возрождения.
37. Культура Реформации.
38. Наука в Новое Время. Первая научная революция.

39. Барокко как художественный стиль.
40. Классицизм как художественное направление. Иерархия жанров в классицизме.
41. Философы-просветители.
42. Живопись Просвещения.
43. Модернизм как художественное направление первой половины XX столетия.
44. Постмодернизм в искусстве конца XX столетия.
45. Языческая культура Древней Руси.
46. Крещение Руси и его социокультурные последствия.
47. Культура Киевской Руси.
48. Культура эпохи Московского царства.
49. Отечественная культура XVII века.
50. Классицизм в русской культуре.
51. Русская живопись XVIII века

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

1. Как вы понимаете утверждение известного социолога и культуролога Питирима Сорокина о том, что «культура произошла из культа»? На каких доводах строится позиция учёных, рассматривающих религию в качестве субстанционального элемента культуры?
2. В 1750 г. по инициативе Дижонской академии во Франции был объявлен конкурс письменных рассуждений на тему: «Способствовало ли возрождение наук и искусств очищению нравов». Первую премию присудили за эссе «Рассуждения о науках и искусствах», написанное в принципиально ином ключе, чем остальные работы. Его автор сделался знаменитым, и сегодня имя этого выдающегося просветителя общеизвестно. Кто он? Какими идеями привлёк всеобщее внимание к своим трудам? Предложите собственный ответ на вопрос о том, в какой мере развитие науки и искусства содействует нравственному благополучию общества.
3. Анализируя тенденцию в культуре XX века, направленную к «обожествлению техники», русский мыслитель Н. А. Бердяев в работе «Человек и машина» наибольшую опасность засилья техники усматривал в дегуманизации культуры. В связи с актуализацией каких проблем вопрос о технике проблематизировался Бердяевым как «вопрос о судьбе человека и судьбе культуры»? В чём выражается «засилье техники» в культуре? Какие проявления дегуманизации культуры очевидны в современной действительности? Можно ли их избежать? Какими средствами следует нивелировать негативные следствия технического прогресса?
4. Каким термином немецкий мыслитель К. Ясперс обозначил период в истории человечества, когда, по его словам, «сформировался тот тип человека, который существует поныне»? Почему древнеегипетскую и ассиро-вавилонскую цивилизации Ясперс относил к так называемым «до-осевым» общественным образованиям? Что при этом было взято за основу типологии культурно-исторического развития общества? В какой период данный подход являлся господствовавшим в отечественной науке? В чём его ограниченность?
5. Какой подход к изучению европейской культуры предполагает выделение в качестве самостоятельных этапов её развития первобытнообщинную, рабовладельческую, феодальную, капиталистическую, социалистическую стадии культуры?
6. Прокомментируйте утверждение: «Афинское государство, свободное население которого составляло около 200 тысяч человек, только за одно столетие (V век до н. э.) дало человечеству таких вечных «спутников», как Сократ и Платон, Эсхил, Софокл, Еврипид и

Аристофан, Фидий и Фукидид, Фемистокл, Перикл, Ксенофонт. Этот феномен, названный «греческим чудом», и по сей день ждёт своего объяснения».

Установите, «кто есть кто» из упомянутых деятелей классического периода античной культуры (философ, историк, поэт, музыкант, архитектор, драматург и т. П.). В каких явлениях социальной жизни следует искать объяснение феномену «греческого чуда», на ваш взгляд?

7. Обозначьте ордер классической архитектуры, во времена античности считавшийся «мужским» и характеризующийся массивностью и монументальностью форм, лаконичностью декора.

8. Обозначьте ордер классической архитектуры, во времена античности считавшийся «женским», характеризующийся изяществом и лёгкостью форм, особенностью которого является наличие капители в виде двух параллельно расположенных завитков, называемых волютами.

9. Обозначьте стиль в искусстве Средневековья, пришедший на смену романскому. Почему название этого стиля, восходящее к имени одного из германских племён, долгое время воспринималось как синоним варварства? Выявите характерные особенности данного стиля на примере памятников архитектуры.

10. Укажите хронологическую последовательность, в которой сменялись в Европе следующие художественные направления и стили: готический, барокко, романский, романтизм, реализм, рококо, модернизм, классицизм, и выделите характерные черты каждого из них.

11. Какое понятие принято употреблять в искусствоведческих трудах для определения стиля, господствовавшего в европейском искусстве между маньеризмом и рококо? Считается, что этот стиль есть «дитя Рима». «Отцом» его называют Микеланджело, давшего как в своей живописи, так и в скульптуре и особенно в архитектуре все элементы, из которых вырос этот стиль. Его современник и апологет Д. Вазари, для обозначения этого нового микеланджеловского стиля пользуется эпитетами «прихотливый», «причудливый», «из ряда вон выходящий». Проиллюстрируйте характерные особенности данного стиля на примере памятников российской архитектуры первой половины XVIII в.

12. Установите соответствие направлений и стилей в искусстве XX века и имён их основоположников.

13. Один из разработчиков цивилизационного подхода немецкий исследователь О. Шпенглер выделял восемь самобытных культур, таких как египетская, вавилонская, индийская, арабская, китайская, майя, античная и западная (фаустовская). По каким критериям была произведена данная типологизация? Сохранила ли она свою актуальность для изучения современного сообщества цивилизаций? Почему западную цивилизацию Шпенглер обозначает как «фаустовскую»?

14. Какому русскому мыслителю принадлежит следующее утверждение: «Славянский культурно-исторический тип будет первым четырёхосновным культурно-историческим типом, включающим в себя все четыре признака (деятельность религиозная, деятельность культурная, деятельность политическая и деятельность общественно-экономическая)»? Раскройте суть концепции культурно-исторических типов с опорой на приведённое высказывание.

15. Русский историк А. В. Карташов предложил следующие эпитеты для определения культурных особенностей передовых европейских государств: «Культура Англии – старая, Германии – учёная, Франции – прекрасная, Испании – благородная, России – святая». Какие

характерные явления культурной жизни указанных стран обусловили данные определения? Какое место в культурном сообществе европейских государств занимает Россия?

16. Российскому христианскому мыслителю В. В. Вейдле принадлежит идея о «трёхсоставном» фундаменте русской культуры, а именно: византийском, киевском, московском. Раскройте суть данной концепции во взгляде на историческое развитие культуры Древней Руси.

17. Русский мыслитель Н. А. Бердяев указывал, что «во взгляде на историю культуры России мы видим пять разных России: Россию Киевскую, Россию татарского периода, Россию Московскую, Россию петровскую, Россию императорскую и, наконец, новую советскую Россию». Обозначьте характерные черты указанных периодов развития отечественной культуры.

18. Укажите хронологическую последовательность, в которой сменялись в России следующие художественные направления и стили: барокко, романтизм, реализм, рококо, модернизм, классицизм и выделите характерные черты каждого из них.

19. О чьём правлении известный искусствовед И. Грабарь замечает: «Подлинно велико царствование, когда наряду с военными гениями и мудрыми политиками у трона стоят Державины, Шубины и Козловские, Баженовы, Камероны и Кваренги». Какие виды искусства представлены в этот период деятельностью Г. Р. Державина и Д. И. Фонвизина, Д. Г. Левицкого и А. П. Антропова, В. И. Баженова и М. Ф. Казакова, Ч. Камерона и Д. Кваренги, М. И. Козловского и Ф. И. Шубина? Грабарь отмечает, что каждое царствование совпадало обычно с периодом господства вполне определённого стиля в искусстве. Какой стиль утвердился в искусстве в отмеченное царствование? Какое обозначение получила данная эпоха в истории культуры?

20. В работе «Человек играющий» датский мыслитель Й. Хёйзинга утверждал, что «культуре в её начальных фазах свойственно нечто игровое, что представляется в формах и атмосфере игры». Хёйзинга указывал, что в этих «играх» общество выражает своё понимание жизни и мира. Приведите примеры для иллюстрации данного утверждения. Что можно понимать под «игровым элементом» современной культуры?

21. В книге «Недовольство культурой» З. Фрейд обращает внимание на проявления «переизбытка культуры» в современном мире в виде различных условностей и запретов, которые, по его словам, «словно железный обруч, сковывают природные импульсы человека, делая его всё менее счастливым». Какие проблемы человеческого существования поднимает Зигмунд Фрейд, анализируя культуру в рамках психоаналитического подхода к её рассмотрению?

#### **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. Культурология : учебное пособие для прикладного бакалавриата / И. Ф. Кефели [и др.] ; под редакцией И. Ф. Кефели. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 165 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06542-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/434296>

2. Соловьев, В.М. Культурология : учебное пособие для вузов / В.М. Соловьев. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 660 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-9787-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498020>

#### 5.1.2. Дополнительная литература

1. Теория культуры в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Н. Иконникова [и др.] ; под редакцией С. Н. Иконниковой, В. П. Большакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 252 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08062-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438805>

2. Тимченко, Н.М. Деловое общение как феномен культуры : монография / Н.М. Тимченко. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 274 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-8143-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496891>

### 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,	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ

	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> 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> 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> 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> 100% доступ

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Культурология» 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

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.

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 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> 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> 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> 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	<a href="http://www.book.ru">http://www.book.ru</a> 100% доступ
6.	База данных «EastView»	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> 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> 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> 100% доступ
9	Президентская библиотека им.	Общегосударственное электронное хранилище цифровых копий	<a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a>

	Б.Н.Ельцина	важнейших документов по истории, теории и практике российской государственности, русскому языку, а также мультимедийных образовательных, научно-образовательных, культурно-просветительских и информационно-аналитических ресурсов.	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.	ЭБС IPRbooks	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных учебных изданий	<a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a> 100% доступ

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

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

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями, экранно-звуковыми средствами обучения, демонстрационными материалами.

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями, экранно-звуковыми средствами обучения, демонстрационными материалами, 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 «**Культурология**» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

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 «**Культурология**» предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «**Культурология**» 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 «**Культурология**» 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.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «26» августа 2014 года</p>	<p>01.09.2014</p>
2.	<p>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</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 13 от «21» апреля 2015 года</p>	<p>21.04.2015</p>
3.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «31» августа 2015 года</p>	<p>01.09.2015</p>
4.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 15 от «31» мая 2016 года</p>	<p>01.09.2016</p>
5.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года</p>	<p>01.09.2017</p>
6.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № 16 от «26» июня 2018 года</p>	<p>01.09.2018</p>
7.	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы</p>	<p>Протокол заседания Ученого совета № ___ от «__» июня 2019 года</p>	<p>01.09.2019</p>

8.	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/

«24» июня 2019 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СОВРЕМЕННЫЕ КУЛЬТУРНЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИКИ В ГЛОБАЛЬНОМ МИРЕ**

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

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

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

**Квалификация**  
**Бакалавр**

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

Москва, 2019

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

- 03.007 «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»;
- 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- 05.006 «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: доктор культурологии, профессор А.В.Каменец, кандидат философских наук, доцент Т.В.Пушкарева  
Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой АФК и Р



А.В. Корнев

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры социологии и философии культуры. Протокол № 9 от «29» мая 2019 года.

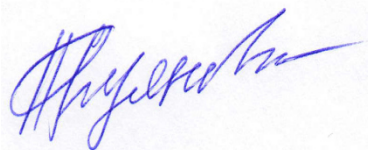
Заведующий кафедрой доктор педагогических наук, доктор культурологии, профессор



А. И. Щербакова

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

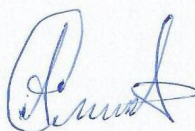
Доктор педагогических наук, профессор, и.о. проректора по учебно-методической работе Московского государственного института музыки имени А.Г. Шнитке



Н. Б. Буянова

(подпись)

Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры искусств и художественного творчества РГСУ



А. В. Смирнов

(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 бакалаврита /магистратуры/специалитета.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета .....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы 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 .....	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине .....	11
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....	23
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине .....	23
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	23
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	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 .....	28
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	29
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	30
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ...	30
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 .....	33
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

## 1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины «Современные культурные формы и практики в глобальном мире» - сформировать знания о современных культурных формах и практиках, показав моменты их онтологической связи с историко-культурным прошлым и направленность на будущее; раскрыть культуротворческий потенциал новых культурных форм и практик, способствовать самореализации личности.

Задачи учебной дисциплины: раскрыть многообразие современной культуры; сформировать умение ориентироваться в современных культурных формах и практиках; раскрыть амбивалентный характер современной культуры; развить навыки самосознания и саморегуляции личности в условиях массовой культуры.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «Современные культурные формы и практики в глобальном мире» в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)* очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Современные культурные формы и практики в глобальном мире» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «История», «Философия», «Социология», «Русский язык и культура речи», «Основы критического мышления и системного анализа».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Арттерапевтические технологии в образовании» 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 и общепрофессиональных компетенций: УК-5 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен продемонстрировать 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	УК-5.1. Знает: - сущностные характеристики основных периодов в развитии философской мысли; - основные социальные институты, обеспечивающие воспроизводство социальных отношений в сфере физической культуры, здравоохранения, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях

			<p>физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и адаптивном спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, адаптивной физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, адаптивной физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры.</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 и спортом различных социальных слоев и групп, закономерности выбора вида спорта, вида адаптивного спорта и двигательной активности; - понимать групповую динамику и особенности межличностных отношений в группах</p>
--	--	--	--

		<p>различного социального состава, возраста, состояния здоровья и пола, занимающихся спортом и физической культурой, адаптивным спортом и адаптивной физической культурой; - правильно подобрать инвентарий для выявления эффективности профессиональной работы (занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом), и определения уровня физического, психического и социального здоровья занимающихся; - выделять стержень исторических фактов и событий и видеть причинно-следственные связи; - раскрывать суть исторического процесса: его закономерности, движущие силы; - давать объективную характеристику и интерпретацию исторического события, этапа, исторического деятеля; - формировать и аргументировано отстаивать собственную позицию по различным проблемам истории; - соотносить общие исторические процессы и отдельные факты, выявлять существенные черты исторических процессов, явлений и событий; - осознавать себя как активного участника исторического процесса, как преемственную и неотъемлемую часть своего народа, динамично развивающейся исторической и культурной общности; - понимать социальную значимость профессии в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.</p>
--	--	---

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

## 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 6 семестре, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет с оценкой*.

#### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Учебные занятия лекционного типа	8	8
Практические занятия	16	16
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	12	12

Самостоятельная работа обучающихся, всего	36	36
Контроль промежуточной аттестации (час)	0	0
<b>ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 6 семестре, составляет 2 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен *зачет с оценкой*.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		6
<b>Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Учебные занятия лекционного типа	4	4
Практические занятия	2	2
Лабораторные занятия	0	0
Контактная работа в ЭИОС	0	0
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>62</b>	<b>62</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

### Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы изучения современной культуры</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Общество-культура-история-современность: понятийный анализ	9	5	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Традиционное и	9	5	4	2	0	0	2



Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
современное общество							
Тема 1.3. Культурогенез и современная культура	9	5	4	2	2	0	0
Тема 1.4. Культура Новейшего времени и культурная специфика глобального общества	9	5	4	2	2	0	0
<b>Раздел 2. Многообразие художественных форм и практик современной культуры</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
Тема 2.1 . Феномен современного искусства и попытки его теоретического осмысления	9	3	6	2	2	0	2
Тема 2.2. Феномен массовой культуры и опыт его теоретического осмысления	9	5	4	2	0	0	2
Тема 2.3 Контркультура и культура андеграунда	9	5	4	2	0	0	2
Тема 2.4. Культурные институты и культурная медиация в современном мире	9	3	6	2	2	0	2
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>0</b>						
<b>Общий объем, часов по учебной дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						

*Заочной формы обучения*

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов				
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками		

			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Контактная работа в ЭИОС
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы изучения современной культуры</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 1.1. Общество-культура-история-современность: понятийный анализ	8	6	2	2	0	0	0
Тема 1.2. Традиционное и современное общество	8	6	2	0	2	0	0
Тема 1.3. Культурогенез и современная культура	8	8	0	0	0	0	0
Тема 1.4. Культура Новейшего времени и культурная специфика глобального общества	8	8	0	0	0	0	0
<b>Раздел 2. Многообразие художественных форм и практик современной культуры</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Тема 2.1 . Феномен современного искусства и попытки его теоретического осмысления	9	9	0	0	0	0	0
Тема 2.2. Феномен массовой культуры и опыт его теоретического осмысления	9	9	0	0	0	0	0
Тема 2.3 Контркультура и культура андеграунда	9	9	0	0	0	0	0
Тема 2.4. Культурные институты и культурная медиация в современном мире	9	7	2	2	0	0	0
<b>Контроль промежуточной аттестации (час)</b>	<b>4</b>						
<b>Общий объем, часов по учебной дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>						

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

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

#### Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы изучения современной культуры</b>	20	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	9	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Многообразие художественных форм и практик современной культуры</b>	16	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Общий объем по модулю/семестру, часов</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	-	<b>16</b>	-	<b>4</b>	-

#### Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
<b>Семестр 6</b>							
<b>Раздел 1. Теоретические основы изучения современной культуры</b>	28	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	Доклад	2	Компьютерное тестирование
<b>Раздел 2. Многообразие художественных форм и практик современной культуры</b>	34	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение	14	Доклад	2	Компьютерное тестирование

культуры			раздела в ЭИОС				
Общий объем по дисциплине, часов	62	33	-	25	-	4	-

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

## РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ

### Тема 1.1. Общество-культура-история-современность: понятийный анализ.

**Цель:** Представить модель развития общества как двойко детерминированный процесс. Показать роль культуры как вторичного детерминанта общественного развития. Обозначить проблему мировой и локальных культур. Показать важность экспериентного понимания культуры как социально значимого опыта деятельности. Продемонстрировать соотношение структурных уровней культуры – норм, традиций, идеалов. Обосновать роль идеала как смыслообразующего, динамического элемента культуры. Раскрыть роль искусства в культурно-исторической динамике общества.

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

Культура и деятельность, культура и творчество, культура и социум: проблема определения сущности культуры в отечественной и зарубежной культурологии. Экспериентная теория культуры: культура как социально значимый опыт деятельности. Место и роль культуры в обществе. Структура культуры. Культурные нормы, традиции и идеалы в структуре культуры. Социальный идеал и утопия. Роль социального идеала в динамике культуры и общества. Классификация видов искусства. Художественный образ как основа произведения искусства.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Содержание понятия культура.
2. Соотношение понятий общества и культуры.
3. Структура и динамика культуры.
4. Традиция и новация в культуре.
5. Пример, показ, язык как способ трансляции традиции.
6. Подходы к определению понятия «современность».
7. Искусство в структуре культуры.

### Тема 1.2. Традиционное и современное общество.

**Цель:** На основе рассмотрения основных подходов к периодизации всемирной истории и культуры концептуализировать понятия традиционного и современного общества; показать диалектическое взаимодействие традиционного и современного типов обществ в современном мире.

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

Плюрально-циклический (цивилизационный) подход к мировой истории и культуре. Унитарно-эстафетный подход к мировой истории и культуре. Концепт традиционного общества. Концепт современного общества. История изучения традиционного и современного общества в гуманитарных науках.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Плюрально-циклический (цивилизационный) подход к мировой истории и культуре в гуманитарных науках (Н.Я.Данилевский, А.Тойнби).
2. Унитарно-стадиальный подход к мировой истории и культуре в гуманитарных науках (К.Маркс, теория постиндустриального общества).
3. Теория социального действия М.Вебера как основа различения традиционного и современного общества.
4. Идеи Ф.Тенниса о традиционном обществе.

### Тема 1.3. Культурогенез и современная культура.

**Цель:** На основе анализа основных этапов культурно-исторического процесса показать моменты преемственности и единства развития человечества: от времени культурогенеза до современности.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Основные этапы всемирной истории и культуры. Культура Первобытности. Культура Древнего Востока. Культура эпохи Античности. Культура эпохи Средневековья. Культура эпохи Возрождения. Культура Нового времени. Культура Новейшего времени.

**Вопросы для самоподготовки:**

- Виды и назначение первобытной магии.
- Фетишизм: происхождение, роль в оформлении магии.
- Тотемизм: происхождение, роль в сплочении первобытного коллектива.
- Анимизм и первобытное мировоззрение.
- Обряды и ритуалы Первобытности
- Пережитки первобытной религии в истории культуры и современной культуре.
- Культурный синкретизм.
- Миф и мифологическое мышление.
- Человек первобытный и современный.
- Проблема мифологического мышления в трудах классиков зарубежной этнографии (Л.Леви-Брюль, К.Леви-Стросс, М.Элиаде и др.).
- Возникновение искусства и его ранние формы.
- Дуально-родовая организация и генезис брака. Возникновение семьи и эволюция семейно-брачных отношений.
- Основные этапы развития родовой общины и эволюция культуры.
- Проблема происхождения искусства.

**Тема 1.4. Культура Новейшего времени и культурная специфика глобального общества.**

**Цель:** Сформировать комплексное знание о Новейшем времени как этапе историко-культурного развития, характеризующегося устойчивыми процессами экономической и культурной глобализации; концептуализировать понятие глобализации и связанной с ним системы понятий; продемонстрировать основные закономерности и достижения развития культуры в Новейшее время.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Теоретические подходы к изучению культуры Новейшего времени в современном гуманитарном знании. Проблема формирования трех поясов социально-экономического и культурного развития: центра, полупериферии, периферии. Особенности внутрирегионального и межрегионального взаимодействия социокультурного коммуникационного взаимодействия с учетом различий в социальном и экономическом развитии. Основные вехи истории культуры XX века. Трансформация основных форм «классической» культуры в XX веке. Вторая мировая война и кризис гуманизма. Современные процессы глобализации и их проявление в новом качестве межкультурных контактов. Массовые коммуникации как феномен современной культуры. Значение массовых коммуникаций в процессах глобализации и межкультурного диалога. Межнациональные и межрелигиозные конфликты в конце XX – начале XXI: кризис утопии бескризисного развития. Взаимодействие культур как знамение XX-XXI веков. Проблема кризиса культуры. Культура и НТП. Авангард как явление культуры XX в. Расширение сфер художественной деятельности. Проблемы манипулирования сознанием и роль культуры в этих процессах.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Возникновение массовой культуры и кич-культуры.
2. Возникновение и развитие массовых форм развлекательной музыки.
3. Судьбы народной культуры в XX-XXI веках.
4. Молодежная культура Новейшего времени.
5. Проекты ЮНЕСКО и предложения Римского клуба.

6. Проблемы толерантности и мультикультурализма в современной культуре.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1**

**Форма практического задания:** доклад

**Темы докладов:**

1. Содержание понятия культура.
2. Соотношение понятий общества и культуры.
3. Структура и динамика культуры.
4. Традиция и новация в культуре.
5. Пример, показ, язык как способ трансляции традиции.
6. Подходы к определению понятия «современность».
7. Искусство в структуре культуры.
8. Плурально-циклический (цивилизационный) подход к мировой истории и культуре в гуманитарных науках (Н.Я.Данилевский, А.Тойнби).
9. Унитарно-стадиальный подход к мировой истории и культуре в гуманитарных науках (К.Маркс, теория постиндустриального общества).
10. Теория социального действия М.Вебера как основа различения традиционного и современного общества.
11. Идеи Ф.Тенниса о традиционном обществе.
12. Виды и назначение первобытной магии.
13. Фетишизм: происхождение, роль в оформлении магии.
14. Тотемизм: происхождение, роль в сплочении первобытного коллектива.
15. Анизмизм и первобытное мировоззрение.
16. Обряды и ритуалы Первобытности
17. Пережитки первобытной религии в истории культуры и современной культуре.
18. Культурный синкретизм.
19. Миф и мифологическое мышление.
20. Человек первобытный и современный.
21. Проблема мифологического мышления в трудах классиков зарубежной этнографии (Л.Леви-Брюль, К.Леви-Стросс, М.Элиаде и др.).
22. Возникновение искусства и его ранние формы.
23. Дуально-родовая организация и генезис брака.
24. Возникновение семьи и эволюция семейно-брачных отношений.
25. Основные этапы развития родовой общины и эволюция культуры.
26. Проблема происхождения искусства.
27. Возникновение масскульта и кич-культуры.
28. Культура Древнего Востока и современность.
29. Античность и современность.
30. Средневековье и современная культура.
31. Эпоха Возрождения и современность.
32. Новое время в контексте современной культуры.
33. Феномены современного общества в культурно-историческом измерении (по выбору студента).
34. Глобальное общество: понятийный анализ.
35. Судьбы народной культуры в XX-XXI веках.
36. Культура и религия.
37. Молодежная культура Новейшего времени.
38. Проблемы толерантности и мультикультурализма в современной культуре.
39. Что такое кризис гуманизма?

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

**Примеры тестовых заданий к разделу I.**

1. Мыслитель, впервые упомянувший слово «культура» в современном значении.

(?) Лесли Уайт

(!) Цицерон

(?)Томас Кун

Значение латинского корня «culturare».

(!) возделывание

(?) культ

(?) воспитанность

2.Что означает понятие «антропосоциогенез»?

(?) Процесс прогрессивного развития человека и общества.

(!)Процесс зарождения человека и общества.

(?) Наука о происхождении человека и общества.

(?) Двойкодетерминированный процесс.

3.Как называется принцип регуляции отношений между особями в животном стаде?

(!)Зоологический индивидуализм.

(?) Прамораль.

(?) Мораль.

(?) Биологическое доминирование.

4.Кто из перечисленных предков человека раньше всего начал производить орудия труда?

(?) Неандерталец.

(?) Австралопитек.

(?) Архантроп.

(!)Номо habilis.

5.У кого из перечисленных предков человека начали формироваться первые табу?

(!)Архантроп.

(?) Номо habilis.

(?) Неандерталец.

(?) Австралопитек.

6.Первая моральная норма, появившаяся в формирующемся человеческом обществе.

(!)Пищевое табу.

(?) Половое охотничье табу.

(?) Экзогамия.

7.Особенность первобытной культуры, состоящая в нерасчленимом единстве искусства, религии, морали, науки, образования.

(?) Мимесис.

(?) Катарсис.

(!)Культурный синкретизм.

8.Назовите архитектурные формы первобытности.

(!)Мегалиты

(?) Базилика.

(?) Колонны.

9.Какие мыслители рассматривали всемирную историю как единый поступательный закономерный процесс?

(?) Н.Я.Данилевский

(?) А. Тойнби

(!)К.Маркс

(?) О.Шпенглер

10.Какие мыслители рассматривали (-ают) всемирную историю как множество независимых друг от друга циклически развивающихся, появляющихся и исчезающих, цивилизаций?

(!)Н.Я.Данилевский

(!)А. Тойнби

(?) К.Маркс

(!)О.Шпенглер

11.Кто и когда впервые провел теоретическое разграничение между культурой и природой?

(!)Немецкий правовед и историк Самюэль Пуфендорф в XVII веке.

(?) Французский социолог Эмиль Дюркгейм в конце XIX века.

(?) Английский этнограф Эдуард Барнетт Тэйлор в XIX веке.

(?) Древнеримский философ и оратор Цицерон в 1 в. до н.э.

(?) Немецкий философ Иммануил Кант в XVII веке.

12.Кто из перечисленных мыслителей отрицал прогрессивное, поступательное развитие человеческой культуры?

Карл Маркс.

Иоганн Готфрид Гердер.

(!)Фридрих Ницше.

Георг Гегель.

13.Какая из цивилизаций не входит в эпоху Древнего Востока?

Древний Китай

Древняя Индия

(!)Древняя Греция

Древний Египет

14. Назовите древнеегипетских богов.

(!)Осирис

(?) Шамаш

(?) Шива

15. Какие литературные произведения были созданы в Древней Индии?

(!) «Махабхарата»

(!) «Рамаяна»

(?) «Эпос о Гильгамеше»

(?) «Сказка о правде и кривде»

(?) «Книга мертвых»

16. Из культа какого бога возник древнегреческий театр?

(?) Афина

(!)Дионисий

(?) Зевс

(?) Аполлон

(?) Гефест

17.К какому времени относится начало эпохи Античности.

(?) IV тыс. до н.э.

(!)8 до н.э.

(?) 476 г.н.э.



18. Какая новая архитектурная форма была создана в Древнем Риме?

- (?) Колонна
- (!) Базилика
- (?) Периптер
- (?) Кариатиды

Когда появляется Homo sapiens и человеческое общество?

- (!) 35-40 тыс. лет назад
- (?) IV тыс. до н.э.
- (?) 5 млн лет назад

20. Обратная перспектива – особый художественный прием в живописи, суть которого заключена в следующем.

(!) Параллельные линии изображаются сходящимися в точке зрения смотрящего на картину.

- (!) Параллельные линии изображаются сходящимися на горизонте.
- (?) Параллельные линии не изображаются.

21. Назовите категории эстетики.

- (!) Прекрасное и безобразное
- (?) Истина и ложь
- (!) Трагическое и комическое
- (?) Добро и зло

22. Назовите искусства, относящиеся к пространственному (пластическому) виду.

- (!) Изобразительное искусство
- (!) Архитектура
- (!) Художественная фотография
- (?) Литература
- (?) Музыка
- (?) Театр
- (?) Киноискусство
- (?) Эстрадно-цирковое искусство
- (?) Танец

## **РАЗДЕЛ 2. МНОГООБРАЗИЕ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ФОРМ И ПРАКТИК СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ.**

**Тема 2.1. Феномен современного искусства и попытки его теоретического осмысления.**

**Цель:** Сформировать целостное представление о культурном феномене современного искусства, зарубежном и отечественном опыте его теоретического осмысления.

**Перечень изучаемых элементов содержания:**

Понятие «современное искусство». Разнообразие видов и форм искусства сегодня: объект, инсталляция, перформанс, акция, видеоарт, фотография и другие. Искусство в общественном пространстве: лэндарт и стритарт. Нон-спектаклярное искусство. site specific проекты. Стратегии и методы работы художников: исследование, проектирование. Теории и теоретики постмодернизма.

**Вопросы для самоподготовки:**

1. Предпосылки появления концептуального искусства во второй половине XX века.
2. Джозеф Кошут - практик и идеолог концептуализма.
3. Московский концептуализм.
4. Сравнение западной и советской трактовки концептуального искусства.

5. Пионеры видеоарта (Нам Джун Пайк, Билл Виола) .
6. «Документа» как крупнейшая выставка современного искусства.
7. Венецианская биеннале современного искусства.
8. Оп-арт. Поп-арт (Э. Уорхол, Д.Кунс, жанр граффити).
9. Боди-арт.
10. Лэнд-арт.
11. Видео-арт.
12. Минимализм.

### **Тема 2.2. Феномен массовой культуры и опыт его теоретического осмысления.**

**Цель:** Сформировать представление о типологических особенностях массовой культуры; дать общий очерк эволюции форм массовой культуры в XIX-XX вв.; представить основные подходы к изучению массовой культуры; представить направления проектной работы в области массовой культуры.

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

Социально-экономические, политические, культурные, научно-технические предпосылки массовизации современной культуры. Периодизация развития массовой культуры. Кризис культурных иерархий. Двойное кодирование. Структура и функции массовой культуры. Виды текстов массовой культуры. Теория «толпы» Густава Лебона. Критика «масс» в трудах Хосе Ортега-и-Гассета. Концепция общества спектакля Ги Дебора. Франкфуртская школа социальных исследований о массовой культуре. Культурная индустрия и культурное потребление. Гиперреальность и симулякры в концепции Жана Бодрийера.

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

1. Ценности и язык массовой культуры
2. Массовое общество и массовый человек
3. «Формульные жанры» в массовой культуре: концепция Дж. Кавелти.
4. Литература как объект массового потребления
5. Музыка как объект массового потребления
6. Кинематограф как объект массового потребления
7. Телевидение как феномен массовой культуры
8. СМИ как феномен массовой культуры
9. Интернет и массовая и культура
10. Реклама и мода как феномены массовой культуры.
11. Социально-правовое регулирование массовой культуры и проблема культурной селекции.

### **Тема 2.3 Контркультура и культура андеграунда.**

**Цель:** формирование представлений о культурно-исторических истоках контркультуры и культуры андеграунда; систематизация эмпирических представлений студентов о современных молодежных субкультурах и контркультуре.

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

Основные теоретические подходы к изучению феномена контркультуры. Механизмы возникновения и особенности функционирования контркультуры. Ценностно-мировоззренческие основания контркультурных тенденций в современном обществе.

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

1. Социально-культурные предпосылки возникновения молодежной контркультуры в 60-х годах XX века.
2. «Поколение 1968»: комплексный анализ.
3. Карнавальная культура Средневековья как один из прообразов современной контркультуры.
4. Музыкальные истоки рок-музыки.

#### **Тема 2.4. Культурные институты и культурная медиация в современном мире.**

**Цель:** Сформировать представления о системе культурных институтов и их задачах в современном мире, раскрыть понятие культурной медиации как практики по активизации индивидуальной интерпретации произведения искусства и культурного наследия; систематизировать представления о коллекциях ведущих российских и московских музеев, а также зарубежных музеев; активизировать творческое освоение коллекций ведущих московских музеев на основе выполнения проектного задания.

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

Демократизация культуры как тенденция развития современного общества. Визуализация культуры. Изменение технологий и «клиповое мышление». Понятие и границы культурной медиации. Сотворчество и свобода интерпретации.

#### **Вопросы для самоподготовки:**

1. Культурно-историческое наследие Первобытности в московских, российских и зарубежных музеях.
2. Культурно-историческое наследие Древнего Востока в московских, российских и зарубежных музеях.
3. Культурно-историческое наследие Античности в московских, российских и зарубежных музеях.
4. Культурно-историческое наследие эпохи Средневековья в московских, российских и зарубежных музеях.
5. Культурно-историческое наследие эпохи Возрождения в московских, российских и зарубежных музеях.
6. Культурно-историческое наследие Нового времени в московских, российских и зарубежных музеях.
7. Культурно-историческое наследие Новейшего времени в московских, российских и зарубежных музеях.

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

**Форма практического задания:** доклад

#### ***Темы докладов:***

1. Предпосылки появления концептуального искусства во второй половине XX века.
2. Джозеф Кошут - практик и идеолог концептуализма.
3. Московский концептуализм.
4. Сравнение западной и советской трактовки концептуального искусства.
5. Пионеры видеоарта (Нам Джун Пайк, Билл Виола) .
6. «Документа» как крупнейшая выставка современного искусства.
7. Венецианская биеннале современного искусства.
8. Оп-арт. Поп-арт (Э. Уорхол, Д.Кунс, жанр граффити).
9. Боди-арт.
10. Лэнд-арт.
11. Видео-арт.
12. Минимализм.
13. Видео-игра на перекрестке массовой и элитарной культуры.
14. Ценности и язык массовой культуры.
15. Массовое общество и массовый человек.
16. «Формульные жанры» в массовой культуре: концепция Дж. Кавелти.
17. Культурное потребление.
18. Культурная индустрия.
19. Литература как объект массового потребления
20. Музыка как объект массового потребления.

21. Кинематограф как объект массового потребления
22. Телевидение как феномен массовой культуры.
23. СМИ как феномен массовой культуры.
24. Интернет и массовая и культура.
25. Реклама и мода как феномены массовой культуры.
26. Социально-правовое регулирование массовой культуры и проблема культурной селекции.
27. Социально-культурные предпосылки возникновения молодежной контркультуры в 60-х годах XX века.
28. «Поколение 1968»: комплексный анализ.
29. Карнавальная культура Средневековья как один из прообразов современной контркультуры.
30. Музыкальные истоки рок-музыки.
31. Культурно-историческое наследие Первобытности в московских, российских и зарубежных музеях и современные формы его освоения.
32. Культурно-историческое наследие Древнего Востока в московских, российских и зарубежных музеях и современные формы его освоения.
33. Культурно-историческое наследие Античности в московских, российских и зарубежных музеях и современные формы его освоения.
34. Культурно-историческое наследие эпохи Средневековья в московских, российских и зарубежных музеях и современные формы его освоения.
35. Культурно-историческое наследие эпохи Возрождения в московских, российских и зарубежных музеях и современные формы его освоения.
36. Культурно-историческое наследие Нового времени в московских, российских и зарубежных музеях и современные формы его освоения.
37. Культурно-историческое наследие Новейшего времени в московских, российских и зарубежных музеях и современные формы его освоения.

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

***Примеры тестовых заданий к разделу 2.***

1. Первые балеты, воплотившие принципы современного танца

(!) «Весна священная» Вацлава Нижинского (муз. И. Стравинского)

(!) «Петрушка» Михаила Фокина (муз. И. Стравинского)

«Лебединое озеро» Мориса Петипа (муз. П. Чайковского)

«Спящая красавица» Мориса Петипа (муз. П. Чайковского)

2. Кто ввел в науку понятия «культурное потребление» и «культурная индустрия»?

(!) Теодор Адорно

(?) Розалинда Краусс

(?) Александр Готлиб Баумгартен

(?) Виссарион Белинский

(?) Карл Маркс

3. Ведущие международные выставки современного искусства

(!) Документа

(!) Венецианская биеннале

(?) ЭКСПО

(?) Кельнская международная выставка искусства

4. Какие новые жанры искусства возникли в рамках постмодернизма?

(!) Перформанс.

(?) Фотография.

- (?) Мультипликация.
- (!) Инсталляция.

5. Когда возникает «современное искусство»?

- (?) 1918 год
- (!) 60-е годы XX века
- (?) 2000-е годы

6. Теоретики современного искусства

- (!) Розалинд Краусс
- (?) Александр Готлиб Баумgarten
- (!) Борис Ключников
- (?) Фридрих Шиллер

7. Первый музей современного искусства

- (?) Музей Соломона Гуггенхайма в Нью-Йорке
- (?) Метрополитен-музей
- (!) Музей современного искусства (МоМА) в Нью-Йорке
- (?) Винзавод
- (?) Московский музей современного искусства (ММОМА)

8. Основоположник концептуализма

- (!) Джозеф Кошут
- (?) Джон Кейдж
- (?) Бэнкси
- (?) Анатолий Осмоловский
- (?) Комар и Меламид

9. Какие черты не характерны для концептуального искусства?

- (!) Идея произведения искусства важнее его технического воплощения
- (!) Интеллектуальное восприятие произведения искусства важнее восприятия эмоционального
- (?) Использование академических техник живописи, графики, скульптуры и других видов искусства
- (?) Жанровая определенность арт-объектов
- (?) Стремление отразить материальную реальность

10. Какие из перечисленных жанров возникли в рамках «современного искусства»?

- (!) Инрайвонмент
- (!) Инсталляция
- (!) Хэппенинг
- (!) Перформанс
- (?) Мифологический жанр
- (?) Натюрморт
- (?) Соната

11. Что такое инрайвонмент?

- (?) Пространственная композиция, собранная из готовых материалов и форм, и представляющая собой художественное целое.
- (!) Пластическое искусство, предполагающее вовлечение в художественный процесс открытых пространств, театрализованное соучастие зрителей и, как следствие, изменение арт-объекта в процессе экспонирования.
- (?) Художественные действия, обладающие самостоятельной ценностью, не связанной с результатом.

(?)Художественные действия, предполагающие спонтанное участие зрителей

12.Что такое инсталляция?

(!)Пространственная композиция, собранная из готовых материалов и форм в единое художественное целое

(?)Пластическое искусство, предполагающее вовлечение в художественный процесс открытых пространств, театрализованное соучастие зрителей и, как следствие, изменение арт-объекта в процессе экспонирования.

(?)Художественные действия, обладающие самостоятельной ценностью, не связанной с результатом.

(?)Художественные действия, предполагающие спонтанное участие зрителей

13.Что такое хэппенинг?

(?)Пространственная композиция, собранная из готовых материалов и форм, и представляющая собой художественное целое.

(?)Пластическое искусство, предполагающее вовлечение в художественный процесс открытых пространств, театрализованное соучастие зрителей и, как следствие, изменение арт-объекта в процессе экспонирования.

(?)Художественные действия, обладающие самостоятельной ценностью, не связанной с результатом.

(!)Художественные действия, предполагающие спонтанное участие зрителей

14.Что такое перформанс?

(?)Пространственная композиция, собранная из готовых материалов и форм, и представляющая собой художественное целое.

(?)Пластическое искусство, предполагающее вовлечение в художественный процесс открытых пространств, театрализованное соучастие зрителей и, как следствие, изменение арт-объекта в процессе экспонирования.

(!)Целенаправленные художественные действия, обладающие самостоятельной ценностью, не связанной с результатом.

(?)Художественные действия актора (художника), предполагающие спонтанное участие реципиентов (зрителей)

15.Что такое художественный акционизм?

(!)Направление в современном искусстве, нацеленное на стирание границ между искусством и жизнью

(?)Направление в современном искусстве, предполагающее процесс, но не предполагающее создание итогового арт-объекта.

(?)Направление в современном искусстве, использующее художественную форму для политического высказывания

16.Представители музыкального минимализма

(!)Джон Кейдж

(!)Эрик Сати

(?)Арнольд Шенберг

(?)Пьер Булез

(!)Антон Батагов

(!)Владимир Мартынов

17.Что такое алеаторика?

(!)Современный метод музыкальной композиции, основанный на внесении элементов случайности в структуру произведения, в том числе путем неполноты нотной записи.

(?)Современный метод музыкальной композиции, использующий серии из двенадцати не повторяющихся внутри серии полутонов.

(?) Принцип звуковысотной организации музыкального произведения, выражающийся в отказе композитора от гармонической тональности.

18. Что такое додекафония?

(?) Современный метод музыкальной композиции, основанный на внесении элементов случайности в структуру произведения, в том числе путем неполноты нотной записи.

(!) Современный метод музыкальной композиции, использующий серии из двенадцати не повторяющихся внутри серии полутонов.

(?) Принцип звуковысотной организации музыкального произведения, выражающийся в отказе композитора от гармонической тональности.

19. Что такое атональность?

(?) Современный метод музыкальной композиции, основанный на внесении элементов случайности в структуру произведения, в том числе с помощью неполноты нотной записи.

(?) Современный метод музыкальной композиции, использующий серии из двенадцати не повторяющихся внутри серии полутонов.

(!) Современный принцип звуковысотной организации музыкального произведения, выражающийся в отказе композитора от гармонической тональности.

20. Автор книги «Искусство в век его технической воспроизводимости»

(!) Вальтер Беньямин

(?) Ги Дебор

(?) Жан Бодрийар

(?) Теодор Адорно

21. Какие философы разрабатывали понятие симулякра?

(?) Вальтер Беньямин

(!) Ги Дебор

(!) Жан Бодрийар

(!) Жорж Батай

(?) Теодор Адорно

22. Что такое гиперреальность (по Жану Бодрийару)?

(!) Массовое ложное представление о действительности, возникающая в результате неспособности массового сознания отличить реальность от образов, навязанных СМИ, рекламой, пропагандой и другими социально-культурными институтами.

(?) Массовое представление о действительности, наиболее полно отражающее реальность, и возникающее в результате распространения науки и образования.

(?) Отражение действительности в художественном образе.

## **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**.

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

<b>Код</b>	<b>Формулировка</b>	<b>Код и наименование</b>	<b>Этапы формирования компетенций в процессе</b>
------------	---------------------	---------------------------	--

компетенции	компетенции	индикатора достижения компетенции	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, здравоохранения, социальной защиты; - особенности мотивации к участию в занятиях физическими упражнениями и спортом в группах различного возраста, пола, уровня здоровья, профессии и социального статуса; - механизмы социализации личности в спорте и адаптивном спорте; - закономерности и особенности развития исторического процесса, его движущие силы, роль человека в нем; - основные исторические формы взаимодействия человека, в том числе, с инвалидностью, и общества, политические концепции; - различные подходы к оценке и периодизации всемирной и отечественной истории; - основные этапы и важнейшие события истории России; - роль в историческом развитии России выдающихся деятелей отечественной истории; - геополитическое положение России, ее национальные задачи во внешней политике; - роль и место российской цивилизации во всемирном историческом процессе; - периодизацию истории физической культуры, адаптивной физической культуры, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, адаптивной физической культуры; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры.</p>	Этап формирования знаний
		<p>УК-5.2. Умеет: - найти в основных периодах в развитии философской мысли общее и особенное, указать специфические социально-</p>	Этап формирования умений



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

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

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-5	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей</p>

		<p>грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок:  (9-10] баллов;  2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения:  [8-9) баллов;  3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:  (6-8) баллов;  4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:  [0-6) баллов.</p>
<b>УК-5</b>	Этап формирования умений	<p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией:  (9-10] баллов;  2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании:  [8-9) баллов;  3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и</p>
<b>УК-5</b>	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями</p>	

		при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
--	--	--	---

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

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

Теоретический блок вопросов:

1. Место и роль культуры в обществе.
2. Структура культуры.
3. Культурные нормы, традиции и идеалы в структуре культуры.
4. Социальный идеал и утопия.
5. Роль социального идеала в динамике культуры и общества.
6. Содержание понятия культура.
7. Соотношение понятий общества и культуры.
8. Структура и динамика культуры.
9. Традиция и новация в культуре.
10. Пример, показ, язык как способ трансляции традиции.
11. Подходы к определению понятия «современность».
12. Плюрално-циклический (цивилизационный) поход к мировой истории и культуре.  
Унитарно-эстафетный поход к мировой истории и культуре.
13. Концепт традиционного общества.
14. Концепт современного общества.
15. История изучения традиционного и современного общества в гуманитарных науках.
16. Плюрално-циклический (цивилизационный) подход к мировой истории и культуре в гуманитарных науках (Н.Я.Данилевский, А.Тойнби).
17. Основные этапы всемирной истории и культуры.
18. Культура Первобытности и современность.
19. Культура Древнего Востока и современность.
20. Культура эпохи Античности и современность.
21. Культура эпохи Средневековья и современность.
22. Культура эпохи Возрождения и современность.
23. Культура Нового времени и современность.
24. Культура Новейшего времени.
25. Пережитки первобытной религии в истории культуры и современной культуре.
26. Культурный синкретизм.
27. Миф и мифологическое мышление.
28. Человек первобытный и современный.
29. Проблема происхождения искусства.
30. Проблема кризиса культуры.
31. Культура и НТП.
32. Возникновение масскульта и кич-культуры.

33. Судьбы народной культуры в XX-XXI веках.
34. Культура и религия.
35. Молодежная культура Новейшего времени.
36. Проекты ЮНЕСКО и предложения Римского клуба.
37. Понятия «современное искусство» и «актуальное искусство».
38. Виды и формы современного искусства: объект, инсталляция, перформанс, акция, видеоарт, фотография.
39. Искусство в общественном пространстве: лэндарт и стритарт.
40. Нон-спектаклярное искусство.
41. site specific проекты.
42. Предпосылки появления концептуального искусства во второй половине XX века.
43. Московский концептуализм.
44. Сравнение западной и советской трактовки концептуального искусства.
45. «Документа» и Венецианская биеннале современного искусства как крупнейшие выставки современного искусства
46. Оп-арт. Поп-арт (Э. Уорхол, Д.Кунс, жанр граффити).
47. Видео-арт.
48. Минимализм.
49. Цифровое искусство.
50. Виртуальная реальность: pro et contra.
51. Основные теоретические подходы к изучению феномена контркультуры.
52. Механизмы возникновения и особенности функционирования контркультуры.
53. Ценностно-мировоззренческие основания контркультурных тенденций в современной мире.
54. Социально-культурные предпосылки возникновения молодежной контркультуры в 60-х годах XX века.
55. «Поколение 1968»: комплексный анализ.
56. Социально-экономические, политические, культурные, научно-технические предпосылки массовизации современной культуры.
57. Периодизация развития массовой культуры.
58. Направления и виды текстов массовой культуры.
59. Теория «толпы» Густава Лебона.
60. Критика «масс» в трудах Хосе Ортега-и-Гассета.
61. Концепция общества спектакля Ги Дебора.
62. Франкфуртская школа социальных исследований о массовой культуре.
63. Гиперреальность и симулякры в концепции Жана Бодрийера.
64. Структура и функции массовой культуры.
65. Ценности и язык массовой культуры.
66. Массовое общество и массовый человек.
67. Интернет и массовая и культура.
68. Реклама и мода как феномены массовой культуры.
69. Социально-правовое регулирование массовой культуры и проблема культурной селекции.

#### **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. Кефели, И. Ф. Глобалистика. Экополитология : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / И. Ф. Кефели, Р. С. Выходец. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 197 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-07912-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/434295>

2. Семилет, Т. А. Исследования культуры в современном мире : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Т. А. Семилет. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-08968-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438807>

#### Дополнительная литература

1. Баранов, В.А. Физическая культура как категория ценности и качества бытия=Physical culture as a category of value and quality of life : монография / В.А. Баранов. - Москва : БИБЛИО-ГЛОБУС, 2018. - 258 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-907063-20-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498862>

2. Янь Шуфан, Культурная регионализация: опыт России и Китая в практиках развития социокультурного пространства=CULTURAL REGIONALIZATION: EXPERIENCE OF RUSSIA AND CHINA IN PRACTICES OF THE DEVELOPMENT OF SOCIO-CULTURAL SPACE : монография / Янь Шуфан. - Москва : БИБЛИО-ГЛОБУС, 2018. - 328 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-6040673-1-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499148>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
Диссертационный зал Российской государственной библиотеки	В настоящее время Электронная библиотека диссертаций РГБ содержит более 620 000 полных текстов диссертаций и авторефератов	<a href="http://diss.rsl.ru">http://diss.rsl.ru</a> Доступ по регистрации в читальном зале Университета.
Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ)	Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – электронная библиотека и база для исследований и учебных курсов в	<a href="https://uisrussia.msu.ru/">https://uisrussia.msu.ru/</a> 100% доступ

<p>Научное наследие России</p> <p>Электронная библиотека учебников</p>	<p>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>Библиотека содержит научные труды известных российских и зарубежных ученых и исследователей, работавших на территории России. Программа Президиума РАН.</p> <p>На сайте представлены учебники, лекции, доклады, монографии по естественным и гуманитарным наукам.</p>	<p><a href="http://e-heritage.ru/index.html">http://e-heritage.ru/index.html</a> 100% доступ</p> <p><a href="http://studentam.net">http://studentam.net</a> 100% доступ</p>
<p>Cyberleninka</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://cyberleninka.ru/journal">http://cyberleninka.ru/journal</a> 100% доступ</p>
<p>Единое окно доступа к образовательным ресурсам</p> <p>Электронные библиотеки. 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> 100% доступ</p> <p><a href="http://gigabaza.ru/doc/131454.html">http://gigabaza.ru/doc/131454.html</a> 100% доступ</p>

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Современные культурные формы и практики» 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.

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 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> 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> 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="http://www.biblio-online.ru/">http://www.biblio-online.ru/</a> 100% доступ
4.	База данных EastView	Полнотекстовая база данных периодики.	<a href="http://ebiblioteka.ru/">http://ebiblioteka.ru/</a> С любого компьютера в сети Университета
5.	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.
6.	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.	Перед входом в WoS необходимо войти на сайт ResearcherID - <a href="https://www.researcherid.com/">https://www.researcherid.com/</a> ResearcherID. Вход в WoS: <a href="http://login.webofknowledge.com/">http://login.webofknowledge.com/</a>

			<p>В разделе "ВЫПОЛНЕНИЕ ВХОДА ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ" выбрать значение: "Russian Higher Education &amp; Research (FEDURUS)"</p> <p>На следующей странице в разделе "Выберите Вашу Организацию" выбрать проект "FEDURUS".</p> <p>Далее ввести логин и пароль, полученный в ResearcherID.</p> <p>Доступ с любого компьютера в сети Университета.</p>
--	--	--	--

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

Для изучения учебной дисциплины **«Современные культурные формы и практики в глобальном мире»** в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки 49.03.02 *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)*, направленность «Физическая культура» используются:

**Учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями, экранно-звуковыми средствами обучения, демонстрационными материалами.

**Учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также (при наличии) демонстрационными печатными пособиями, экранно-звуковыми средствами обучения, демонстрационными материалами, 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 **«Современные культурные формы и практики в глобальном мире»** применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины **«Современные культурные формы и практики в глобальном мире»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме 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 **«Современные культурные формы и практики в глобальном мире»** предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины **«Современные культурные формы и практики в глобальном мире»** 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 **«Современные культурные формы и практики в глобальном мире»** 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.	<p>Утверждена и введена в действие решением кафедры социологии и философии культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942</p>	<p>Протокол заседания кафедры № 9 от «29» мая 2019 года</p>	<p>— . — . —</p>