



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА**

Направление подготовки

«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность

«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
- ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	13
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	13
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	14
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	18
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	23
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	25
3.2. Задания для самостоятельной работы	26
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	27
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	31
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	31
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	31
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	31
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	31
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	32
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	34
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	34
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	37
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	39
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	39
5.1.1. Основная литература.....	39
5.1.2. Дополнительная литература.....	39
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	39
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	40
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	41
5.4.1. Средства информационных технологий	41
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	42
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	42
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	42

5.6. Образовательные технологии	43
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	44

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Теория и методика физической рекреации и туризма*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки направлению подготовки **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**.

Рабочая программа дисциплины (модуля) *Теория и методика физической рекреации и туризма* разработана рабочей группой в составе:

к.п.н., доцент Корнев А.В., к.п.н., доцент Карпова Н.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися знаний в области физической рекреации и туризма, ознакомление студентов с основными теоретическими концепциями и методическими основами активного оздоровления в санаторно-курортной сфере и спортивно-оздоровительном туризме.

Задачи дисциплины:

1. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Теория и методика физической рекреации и туризма»;
2. Развитие профессиональных навыков, необходимых в сфере рекреации и туризма;
3. Углубление представлений о работе с различным контингентом в сфере рекреации и туризма.
4. Формирование у студентов прочной установки на здоровье и положительную мотивацию на здоровый образ жизни.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-11, ОПК-12, ПК-1, ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Научные исследования	ОПК-11 Способен проводить исследования по определению эффективности, используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности	ОПК-11.1. 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 рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - тенденции развития рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - направления и перспективы развития образования в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; -	Знать: - 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; -

		<p>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 рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в рекреации, физической культуре, спорте и туризме; - 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-11.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать,</p>	<p>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 область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p> <p>Уметь: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать,</p>
--	--	--	---

	<p>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 физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования; - 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</p>	<p>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; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВАС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВАС; - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - составлять и оформлять список литературы; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>
--	---	---

	<p>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 стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в рекреации и туризме; - интерпретировать результаты собственных исследований; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед</p>	
--	--	--

		<p>аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	
		<p>ОПК-11.3. 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>Владеть: опытом использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно- спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.</p>
	<p>ОПК-12 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры, спорта и туризма и нормами профессиональной этики</p>	<p>Знает: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры, спорта и туризма; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры, спорта и туризма, социальной защите; - требования федераций по видам спорта, к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно- спортивной организации; - нормативные документы в области управления</p>	<p>Знать: о понятиях и признаках правовых отношений; -трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры, спорта и туризма; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры, спорта и туризма, социальной защите; - требования федераций по видам спорта, к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно- спортивной организации; -</p>

		<p>персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры, спорта и туризма; - этические нормы в области спорта, туризма и образования.</p>	<p>нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры, спорта и туризма; - этические нормы в области спорта, туризма и образования.</p>
		<p>Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать</p>	<p>Способен ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; -</p>

		<p>планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры, спорта и туризма на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров</p>	<p>анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры, спорта и туризма на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров</p>
		<p>Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры, спорта и туризма с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.</p>	<p>Может обосновывать принимаемые решения по организации деятельности в области физической культуры, спорта и туризма с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.</p>
	<p>ПК-1. Способен самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности</p>	<p>ПК-1.1. Знает: закономерности определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного</p>	<p>Владеет знаниями о Закономерностях определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</p>

		<p>подхода; - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками.</p>	
		<p>ПК-1.2. Умеет: разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - проводить занятие по физической культуре, рекреации и туризму согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам; -подготовить рекомендации обучающимся, занимающимся по усовершенствованию навыков и техник выполнения физических упражнений, формирования их нравственно-волевых качеств.</p>	<p>Способен разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</p>
		<p>ПК-1.3. Имеет опыт: работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования оборудования и технических средств.</p>	<p>Владеет навыками работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования оборудования и технических средств.</p>
	<p>ПК-2. Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения,</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической</p>

	подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида	спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.	рекреации в спортивном сооружении и на его территории;
		ПК. -2.2. Владеть навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.	Владеет навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.
		ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	Владеет навыками управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
Лекционные занятия	30	30			
Практические занятия	42	42			
Консультации	2	2			
Самостоятельная работа обучающихся	52	52			
Контроль промежуточной аттестации	18	18			
Форма промежуточной аттестации		Экзамен			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	144			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
Лекционные занятия	8	8			
Практические занятия	8	8			
Консультации	2	2			
Самостоятельная работа обучающихся	117	117			
Контроль промежуточной аттестации	9	9			
Форма промежуточной аттестации	экзамен	экзамен			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	144			

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	
	Всего	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками
	0	

			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Модуль 1 (Семестр 3)											
Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации	36	20	16	6	10						
Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания	16	10	6	2	4						
Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности	20	10	10	4	6						
Раздел 2. Методические основы физической рекреации	36	18	18	8	10						
Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах	17	9	8	4	4						
Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях	19	9	10	4	6						
Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)	26	8	18	8	10						
Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ	12	4	8	4	4						
Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика	14	4	10	4	6						
Раздел 4. Методические основы СОТ	26	6	20	8	12						
Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий	12	2	10	4	6						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 4.2. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта	14	4	10	4	6					
Контроль промежуточной аттестации (час)	18								2	
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	экзамен									
Общий объем, часов	144	52	72	30	42				2	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Курс 3 сессии 1-2)										
Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации	36	32	4	2	2					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания	18	16	2	2						
Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности	18	16	2		2					
Раздел 2. Методические основы физической рекреации	36	32	4	2		2				
Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах	18	16	2	2						
Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях	18	16	2			2				
Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)	36	32	4	2		2				
Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ	18	16	2	2						
Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика	18	16	2			2				
Раздел 4. Методические основы СОТ	13	9	4	2		2				
Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий	6	4	2	2						
Тема 4.2. Характеристика	7	5	2			2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта										
Контроль промежуточной аттестации (час)									2	
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	экзамен									
Общий объем, часов	144	117	16	8		8			2	

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Перечень изучаемых элементов содержания

Феномен физической рекреации как сложное социальное явление. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации. Методы и средства физической рекреации. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации. Формы физической рекреации. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.

Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность. Физиологическая классификация средств физической культуры. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков. Защитные рефлекс, рефлекс на растяжение. Тонус мышц и способность к расслаблению. Процесс образования двигательного навыка.

Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания

Перечень изучаемых элементов содержания:

Феномен физической рекреации как сложное социальное явление. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации. Методы и средства физической рекреации. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации. Формы физической рекреации. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.

Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности

Перечень изучаемых элементов содержания

Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность. Физиологическая классификация средств физической культуры. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков. Защитные рефлексы, рефлекс на растяжение. Тонус мышц и способность к расслаблению. Процесс образования двигательного навыка.

Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

научной деятельности. Средства научного исследования. Методы научного исследования.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания

Форма практического задания: устный опрос

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.
2. Методы и средства физической рекреации.
3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.
4. Формы физической рекреации.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.
6. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.

Тема практического занятия: Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности

Форма практического задания: устный опрос

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
2. Физиологическая классификация средств физической культуры.
3. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.
4. Процесс образования двигательного навыка.
5. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.
6. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни.
7. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.
8. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля: кейс-задание.

В соответствии с теоретическими материалам разработать характеристику рекреационно-оздоровительных занятий жителя и/или посетителя региона (района), раскрыть их составные компоненты.

Количество регионов (районов) соответствует количеству студентов в группе.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Перечень изучаемых элементов содержания:

Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах: наличие материальной базы для занятий (пляж, бассейн, спортзал, спортплощадка, спортивные снаряды и пр.), специалистов лечебной физкультуры (ЛФК), инструкторов по спорту, свободного времени для занятий, партнеров по активным видам спорта, выраженного лечебного и оздоровительного эффекта физических упражнений, общей оздоровительной направленности пребывания на курорте и рекреационной атмосферы.

Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях. Индивидуально дозированная физическая тренировка, подбор упражнений и их сочетаний в зависимости от характера заболевания и его течения, возраста и состояния здоровья больного, регулярность и длительность применения, постепенное увеличение физической нагрузки в процессе лечения. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров. Формы спортивно-массовой работы на курорте. Основные режимы двигательной активности на курортах. Требования к спортивно-оздоровительной базе и кадрам.

Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы. Формы организации досуговой деятельности. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих. Роль системы анимации в современной индустрии гостеприимства. Обоснование организации анимационного сервиса в местах размещения отдыхающих. Инфраструктура анимационного сервиса. Деятельность анимационных секторов отелей. Технология анимационной деятельности. Анимационные программы. Материально-техническая база сектора анимации.

Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах

Перечень изучаемых элементов содержания:

Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах:

наличие материальной базы для занятий (пляж, бассейн, спортзал, спортплощадка, спортивные снаряды и пр.), специалистов лечебной физкультуры (ЛФК), инструкторов по спорту, свободного времени для занятий, партнеров по активным видам спорта, выраженного лечебного и оздоровительного эффекта физических упражнений, общей оздоровительной направленности пребывания на курорте и рекреационной атмосферы.

Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях. Индивидуально дозированная физическая тренировка, подбор упражнений и их сочетаний в зависимости от характера заболевания и его течения, возраста и состояния здоровья больного, регулярность и длительность применения, постепенное увеличение физической нагрузки в процессе лечения. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров. Формы спортивно-массовой работы на курорте. Основные режимы двигательной активности на курортах. Требования к спортивно-оздоровительной базе и кадрам.

Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях

Перечень изучаемых элементов содержания:

Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы. Формы организации досуговой деятельности. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих. Роль системы анимации в современной индустрии гостеприимства. Обоснование организации анимационного сервиса в местах размещения отдыхающих. Инфраструктура анимационного сервиса. Деятельность анимационных секторов отелей. Технология анимационной деятельности. Анимационные программы. Материально-техническая база сектора анимации.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Активные методы оздоровления на курортах

Форма практического задания: устный опрос

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Что входит в понятие активного отдыха на курорте?
2. Какие существуют виды лечебной физической культуры?
3. В чем заключается спортивно-массовая работа в санаториях и домах отдыха?
4. Какие виды активного оздоровления применяются на курорте?
5. Какие основные требования предъявляются к спортивной базе и кадрам санаториев и домов отдыха?

Тема практического занятия: Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях

Форма практического задания: устный опрос

1. Какие формы досуговой деятельности используют на курортах, каковы особенности их организации в условиях санаторно-курортного учреждения?
2. Какую роль в лечебном туризме играет индустрия развлечений, какие новые подходы используются при организации анимации?
3. Что собой представляет анимационный сервис, каковы особенности формирования анимационных программ для различных социальных групп?
4. Какие компоненты включают в себя организация и проведение анимационных программ?

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – кейс-задание. В соответствии с теоретическим материалом провести анализ и разработать предложения по улучшению анимационно-досуговой деятельности с элементами двигательной активности в конкретной организации (учреждении, предприятии) санаторно-курортной сферы.

Количество организаций соответствует количеству студентов в группе.

РАЗДЕЛ 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА (СОТ)

Перечень изучаемых элементов содержания:

Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.

Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.

Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль. Классификация видов и форм туризма, их характеристика. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.

Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.

Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.

Теоретическая подготовка в туризме. Туризм – как объект и предмет исследования. Методы научных исследований в туризме.

Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ

Перечень изучаемых элементов содержания:

Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.

Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.

Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика

Перечень изучаемых элементов содержания:

Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль. Классификация видов и форм туризма, их характеристика. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.

Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.

Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.

Теоретическая подготовка в туризме. Туризм – как объект и предмет исследования. Методы научных исследований в туризме.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: История и общая характеристика СОТ

Форма практического задания: устный опрос

1. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.

2. Содержание приключенческих мероприятий.
3. Методика организации приключенческих мероприятий.
4. Особенности проведения приключенческих мероприятий.
5. Теоретические основы техники пешего туризма
6. Теоретические основы техники водного туризма.
7. Теоретические основы техники горного туризма.
8. Теоретические основы техники лыжного туризма.

Тема практического занятия: Классификация видов и форм туризма, их характеристика

Форма практического задания: устный опрос

1. Многодневные некатегорийные походы.
2. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
3. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.
4. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма.
5. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации.
6. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности.
7. Система спортивно-туристских соревнований.
8. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.
9. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
10. Классификация маршрутов.
11. Маршрутно-квалификационная работа.
12. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
13. Понятие о тактике и технике спортивного туризма.
14. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма.
15. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
16. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
17. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.
18. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
19. Туризм – как объект и предмет исследования. Направления научно-исследовательской работы (НИР) в сфере туризма.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – письменный опрос по пройденному материалу

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Перечень изучаемых элементов содержания:

Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. Многодневные некатегорийные походы.

Система спортивно-туристских соревнований. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.

Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации. Основная документация в сфере спортивно-оздоровительного туризма, регламентирующая его деятельность. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.

Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.

Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий

Перечень изучаемых элементов содержания:

Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. Многодневные некатегорийные походы.

Система спортивно-туристских соревнований. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.

Тема 4.2. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта

Перечень изучаемых элементов содержания:

Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации. Основная документация в сфере спортивно-оздоровительного туризма, регламентирующая его деятельность. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.

Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий

Форма практического задания: устный опрос

1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
2. Многодневные некатегорийные походы.
3. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
4. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.
5. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
6. Документационное обеспечение в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
7. Основные нормативные акты, регламентирующие деятельность СОР.

Тема практического занятия: Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта

Форма практического задания: устный опрос

1. Содержание и методика проведения соревнований по туризму, правила соревнований;
2. Разрядные требования в разных видах туризма.
3. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
4. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
5. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
6. Особенности экстремального туризма в холодном климате.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: кейс-задание. В соответствии с теоретическим материалом разработать:

- Вариант № 1. «Проект проведения туристского слёта в школе».
- Вариант № 2. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Подмосковье)».
- Вариант № 3 «Разработка программы экстремального тура (горного)».
- Вариант № 4. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (школьных).
- Вариант № 5. «Проект проведения туристского слёта в вузе».
- Вариант № 6. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Карелия)».
- Вариант № 7 «Разработка программы экстремального тура (водного)».
- Вариант № 8 «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (районных)
- Вариант № 9. «Проект проведения туристского слёта на предприятии».
- Вариант № 10. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Урал)».
- Вариант № 11 «Разработка программы экстремального тура (мультитур)».
- Вариант № 12. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (городских)
- Вариант № 13. «Проект проведения туристского слёта городского».
- Вариант № 14. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Крым)».
- Вариант № 15 «Разработка программы экстремального тура (пешего)».
- Вариант № 16. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (региональных)
- Вариант № 17. «Проект проведения туристского слёта регионального».
- Вариант № 18. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Алтай)».
- Вариант № 19 «Разработка программы экстремального тура (велосипедного)».
- Вариант № 20. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (Всероссийских).

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 3)		
Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации	10	Подготовка и поиск информации
	6	Подготовка к устному опросу
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методические основы физической рекреации	6	Подготовка и поиск информации
	6	Подготовка к устному опросу
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Теоретические основы спортивно-	2	Подготовка и поиск информации

оздоровительного туризма (СОТ)	2	Подготовка к устному опросу
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Методические основы СОТ	2	Подготовка и поиск информации
	2	Подготовка к устному опросу
	2	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	52	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	52	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (курс 2)		
Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации	10	Подготовка и поиск информации
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методические основы физической рекреации	10	Подготовка и поиск информации
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)	10	Подготовка и поиск информации
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Методические основы СОТ	3	Подготовка и поиск информации
	3	Подготовка к устному опросу
	3	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	105	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	105	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.
2. Методы и средства физической рекреации.
3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.
4. Формы физической рекреации.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и

- личности.
6. Базовые аспекты физической рекреации: биологический, социальный, психологический, образовательно-воспитательный, культурно-аксиологический, экономический.
 7. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
 8. Физиологическая классификация средств физической культуры.
 9. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.
 10. Процесс образования двигательного навыка.
 11. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.
 12. Рекреационно-лечебные занятия как средство лечения заболеваний, профилактики болезней, увеличения продолжительности жизни.
 13. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.
 14. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Стахова, Л. В. Основы туризма: учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519853> (дата обращения: 10.03.2023).
2. Шульга, И. И. Педагогическая анимация: учебное пособие для вузов / И. И. Шульга. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 150 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10001-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517341> (дата обращения: 10.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Что входит в понятие активного отдыха на курорте?
2. Какие существуют виды лечебной физической культуры?
3. В чем заключается спортивно-массовая работа в санаториях и домах отдыха?
4. Какие виды активного оздоровления применяются на курорте?
5. Какие основные требования предъявляются к спортивной базе и кадрам санаториев и домов отдыха?
6. Какие формы досуговой деятельности используют на курортах, каковы особенности их организации в условиях санаторно-курортного учреждения?
7. Какую роль в лечебном туризме играет индустрия развлечений, какие новые подходы используются при организации анимации?
8. Что собой представляет анимационный сервис, каковы особенности формирования анимационных программ для различных социальных групп?
9. Какие компоненты включают в себя организация и проведение анимационных программ?

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Аксенова, М. Ю. Рекреационная география: теория и методы: учебно-методическое пособие / М. Ю. Аксенова, Н. Ю. Летярина. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. — 70 с. — ISBN 978-5-907216-30-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171063> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Аксенова, М. Ю. Туристическое страноведение: учебно-методическое пособие / М. Ю. Аксенова, Н. Ю. Летярина. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. — 57 с. — ISBN 978-5-907216-42-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171049> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Краткая история туризма в России.
2. Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации.
3. Письменно дать краткую характеристику истории туризма в одной из стран мира.
4. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
5. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.
6. Письменно дать краткую характеристику туристским организациям.
7. Городские и районные туристские клубы, их задачи:
8. Туристские секции КФК.
9. Письменно дать краткую характеристику туристским организациям.
10. Письменно дать краткую характеристику туристическим организациям (по выбору студента), и определить роль данной организации.
11. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
12. Содержание приключенческих мероприятий.
13. Методика организации приключенческих мероприятий.
14. Особенности проведения приключенческих мероприятий.
15. Теоретические основы техники пешего туризма
16. Теоретические основы техники водного туризма.
17. Теоретические основы техники горного туризма.
18. Теоретические основы техники лыжного туризма

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Котлярова, О. В. Теория и методология рекреационной географии: учебное пособие / О. В. Котлярова. — Челябинск: ЮУрГУ, 2020. — 128 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/197833> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

2. Макарова, Е. А. Теория и практика культурно-досуговой деятельности: учебно-методическое пособие / Е. А. Макарова, С. Б. Мойсейчук, И. Л. Смаргович. — Минск: БГУКИ, 2021. — 224 с. — ISBN 978-985-522-288-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261869> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.

2. Многодневные некатегорийные походы.
3. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
4. Классификация маршрутов. Маршрутно-квалификационная работа.
5. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
6. Документационное обеспечение в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
7. Основные нормативные акты, регламентирующие деятельность СОТ.
8. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
9. Содержание и методика проведения соревнований по туризму, правила соревнований;
10. Разрядные требования в разных видах туризма.
11. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
12. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
13. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
14. Особенности экстремального туризма в холодном климате.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. Котлярова, О. В. Теория и методология рекреационной географии: учебное пособие / О. В. Котлярова. — Челябинск: ЮУрГУ, 2020. — 128 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/197833> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.
2. Макарова, Е. А. Теория и практика культурно-досуговой деятельности: учебно-методическое пособие / Е. А. Макарова, С. Б. Мойсейчук, И. Л. Смаргович. — Минск: БГУКИ, 2021. — 224 с. — ISBN 978-985-522-288-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261869> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) «*Теория и методика физической рекреации и туризма*» и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их

нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика физической рекреации и туризма» (модулю) является экзамен, который проводится в устной и письменной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) «Теория и методика физической рекреации и туризма» реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической рекреации и туризма» складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической рекреации и туризма» в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической рекреации и туризма».

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<i>ИТОГО:</i>	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической рекреации и туризма» обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической рекреации и туризма» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы, дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации	ОПК-11, ОПК-12, ПК-1, ПК-2	кейс-задание	<p>форма рубежного контроля: кейс-задание. В соответствии с теоретическими материалами разработать характеристику рекреационно-оздоровительных занятий жителя и/или посетителя региона (района), раскрыть их составные компоненты. <i>Количество регионов (районов) соответствует количеству студентов в группе.</i></p>
2.	Раздел 2. Методические основы физической рекреации	ОПК-11, ОПК-12, ПК-1, ПК-2	кейс-задание	<p>форма рубежного контроля – кейс-задание. В соответствии с теоретическим материалом провести анализ и разработать предложения по улучшению анимационно-досуговой деятельности с элементами двигательной активности в конкретной организации (учреждении, предприятии) санаторно-курортной сферы. <i>Количество организаций соответствует количеству студентов в группе.</i></p>
3	Раздел 3. Теоретические основы спортивно-	ОПК-11, ОПК-12,	Письменный	<p>Темы для письменного опроса Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ. Краткая история международного туризма: туристские организации и</p>

	оздоровительного туризма (СОТ)	ПК-1, ПК-2	опрос	<p>декларации. Общая характеристика общественно-самодетельной и государственной структуры управления туризмом в России.</p> <p>Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль. Классификация видов и форм туризма, их характеристика. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.</p> <p>Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.</p> <p>Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.</p> <p>Теоретическая подготовка в туризме. Туризм – как объект и предмет исследования. Методы научных исследований в туризме.</p>
4	Раздел 4. Методические основы СОТ	ОПК-11, ОПК-12, ПК-1, ПК-2	кейс-задание	<p>форма рубежного контроля – Форма практического задания: кейс-задание. В соответствии с теоретическим материалом разработать:</p> <p>Вариант № 1. «Проект проведения туристского слёта в школе».</p> <p>Вариант № 2. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Подмосковье)».</p> <p>Вариант № 3 «Разработка программы экстремального тура (горного)».</p> <p>Вариант № 4. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (школьных).</p> <p>Вариант № 5. «Проект проведения туристского слёта в вузе».</p> <p>Вариант № 6. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Карелия)».</p> <p>Вариант № 7 «Разработка программы экстремального тура (водного)».</p> <p>Вариант № 8 «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (районных)</p> <p>Вариант № 9. «Проект проведения туристского слёта на предприятии».</p> <p>Вариант № 10. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Урал)».</p> <p>Вариант № 11 «Разработка программы экстремального тура (мультитур)».</p> <p>Вариант № 12. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (городских)</p> <p>Вариант № 13. «Проект проведения туристского слёта городского».</p> <p>Вариант № 14. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Крым)».</p>

				<p>Вариант № 15 «Разработка программы экстремального тура (пешего)».</p> <p>Вариант № 16. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (региональных)</p> <p>Вариант № 17. «Проект проведения туристского слёта регионального».</p> <p>Вариант № 18. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Алтай)».</p> <p>Вариант № 19 «Разработка программы экстремального тура (велосипедного)».</p> <p>Вариант № 20. «Разработка программы массовых соревнований по туризму для школьников (Всероссийских).</p>
--	--	--	--	--

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической рекреации и туризма»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-11, ОПК-12, ПК-1, ПК-2	<ol style="list-style-type: none">1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.2. Методы и средства физической рекреации.3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.4. Формы физической рекреации.5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.6. Базовые аспекты физической рекреации.7. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.8. Физиологическая классификация средств физической культуры.9. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.10. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.11. Процесс образования двигательного навыка.12. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.13. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: шадящему, тонизирующему и тренирующему.14. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.15. Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа.16. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах.17. Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях.18. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.19. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров.

	<ol style="list-style-type: none"> 20. Формы спортивно-массовой работы на курорте. 21. Основные режимы двигательной активности на курортах. 22. Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях. 23. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих. 24. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы. 25. Формы организации досуговой деятельности. 26. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих. 27. Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет. 28. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ. 29. Международные туристские организации и декларации. 30. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России. 31. Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль. 32. Классификация видов и форм туризма, их характеристика. 33. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека. 34. Городские и районные туристские клубы, их задачи. 35. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. 36. Многодневные некатегорийные походы. 37. Социализация различных групп инвалидов средствами туризма. 38. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения. 39. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма. 40. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации. 41. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности. 42. Система спортивно-туристских соревнований. 43. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья. 44. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
--	--

	<p>45. Классификация маршрутов.</p> <p>46. Маршрутно-квалификационная работа.</p> <p>47. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.</p> <p>48. Понятие о тактике и технике спортивного туризма.</p> <p>49. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма.</p> <p>50. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.</p> <p>51. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.</p> <p>52. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.</p> <p>53. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.</p> <p>54. Туризм – как объект и предмет исследования. Направления научно-исследовательской работы (НИР) в сфере туризма.</p>
--	--

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Стахова, Л. В. Основы туризма: учебник для вузов / Л. В. Стахова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 327 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14912-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519853> (дата обращения: 10.03.2023).
2. Шульга, И. И. Педагогическая анимация: учебное пособие для вузов / И. И. Шульга. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 150 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10001-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517341> (дата обращения: 10.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Аксенова, М. Ю. Рекреационная география: теория и методы: учебно-методическое пособие / М. Ю. Аксенова, Н. Ю. Летярина. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. — 70 с. — ISBN 978-5-907216-30-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171063> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Аксенова, М. Ю. Туристическое страноведение: учебно-методическое пособие / М. Ю. Аксенова, Н. Ю. Летярина. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. — 57 с. — ISBN 978-5-907216-42-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная

система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171049> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Котлярова, О. В. Теория и методология рекреационной географии: учебное пособие / О. В. Котлярова. — Челябинск: ЮУрГУ, 2020. — 128 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/197833> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

4. Макарова, Е. А. Теория и практика культурно-досуговой деятельности: учебно-методическое пособие / Е. А. Макарова, С. Б. Мойсейчук, И. Л. Смаргович. — Минск: БГУКИ, 2021. — 224 с. — ISBN 978-985-522-288-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/261869> (дата обращения: 10.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) «Теория и методика физической рекреации и туризма» на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

- знакомит с новым учебным материалом;

- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа.

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	http://biblioclub.ru/
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	https://urait.ru/

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

Для изучения дисциплины (модуля) «Теория и методика физической рекреации и туризма» используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) «*Теория и методика физической рекреации и туризма*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «*Теория и методика физической рекреации и туризма*» 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 навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) «*Теория и методика физической рекреации и туризма*» предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) «*Теория и методика физической рекреации и туризма*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА**

Направление подготовки

«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность

«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
- ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	13
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	13
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	14
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	18
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	20
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	26
3.2. Задания для самостоятельной работы	27
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	27
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	31
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	31
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	31
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	31
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	32
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	33
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	34
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	34
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	37
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	39
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	39
5.1.1. Основная литература.....	39
5.1.2. Дополнительная литература.....	39
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	39
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	40
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	41
5.4.1. Средства информационных технологий	41
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	41
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	42
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	42

5.6. Образовательные технологии	42
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	44

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» разработана рабочей группой в составе:
Старший преподаватель Некрасова М.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета _____
(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук., доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10; в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и	Знать: - 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; -

		<p>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</p>	<p>методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать</p>
--	--	--	---

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

		<p>планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и</p>	<p>спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методiku обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>Владеть: опытом планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов,</p>
--	--	---	---

		<p>организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</p> <p>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с</p>	<p>функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
--	--	---	---

		<p>учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
--	--	--	--

<p>Воспитание</p>	<p>ОПК-4 Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК-4.1. 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 рекреации, спорте и туризме; - 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, рекреации и туризме; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения. ОПК-4.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре, спорту и туризму 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 разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям,</p>	<p>Знать: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в рекреации, спорте и туризме; - 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, рекреации и туризме; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения. Уметь: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре, спорту и туризму 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 разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической</p>
-------------------	---	--	--

		<p>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 разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p> <p>ОПК-4.3. 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, спортом и туризмом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	<p>культурой, спортом и туризмом; - 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 разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p> <p>Владеть: опытом подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой, спортом и туризмом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>
--	--	--	---

<p>Профессиональное взаимодействие</p>	<p>ОПК-10</p> <p>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы</p>	<p>ОПК-10.1. Знает: - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; основы осуществления коммуникации с руководителями кружков, спортивных секций, организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта</p> <p>ОПК-10.2. Умеет: - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций; вовлечь обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; отбирать занимающихся, обучающихся в спортивный актив.</p> <p>ОПК-10.3. Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, средств рекреации и туризма при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий с различными возрастно-половыми группами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья; руководства работой спортивного актива</p>	<p>Знать: - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; основы осуществления коммуникации с руководителями кружков, спортивных секций, организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта</p> <p>Уметь: - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций; вовлечь обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; отбирать занимающихся, обучающихся в спортивный актив.</p> <p>Владеть: опытом практического применения физических упражнений, средств рекреации и туризма при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий с различными возрастно-половыми группами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья; руководства работой спортивного актива</p>
--	--	--	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6

Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	72	72			
Лекционные занятия	36	36			
Практические занятия	36	36			
Самостоятельная работа обучающихся	63	63			
Контроль промежуточной аттестации	9	9			
Форма промежуточной аттестации	зачет	Зачет с оценкой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	144			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2		Курс 3	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4	Сессия 1-2	Сессия 3-4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	16	16			
Лекционные занятия	8	8			
Практические занятия	8	8			
Самостоятельная работа обучающихся	124	124			
Контроль промежуточной аттестации	4	4			
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	144			

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов	
	Всего	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками
	0	

			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Модуль 1 (Семестр 3)											
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	36	18	18	8		10					
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики ФК, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере ФКиС	18	10	8	4		4					
Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	18	8	10	4		6					
Раздел 2. Методы и педагогические системы	36	18	18	10		8					
Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	18	10	8	6		2					
Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	18	8	10	4		6					
Раздел 3. Воспитательный процесс	36	18	18	8		10					
Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	8	4	4	2		2					
Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	10	4	6	2		4					
Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	8	4	4	2		2					
Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса	10	6	4	2		2					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки				
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	27	9	18	10		8					
Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	12	4	8	6		2					
Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	15	5	10	4		6					
Контроль промежуточной аттестации (час)	9										
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	Дифференцированный зачет										
Общий объем, часов	144	63	72	36	0	36	0	0	0	0	0

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
	0										

			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>
Модуль 1 (Курс 2 (1-2 сессия))							
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	36	32	4	2	2		
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики ФК, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере ФКиС	18	16	2	2			
Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	18	16	2		2		
Раздел 2. Методы и педагогические системы	36	32	4	2	2		
Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	18	16	2	2			
Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	18	16	2		2		
Раздел 3. Воспитательный процесс	36	32	4	2	2		
Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	10	8	2	2			
Тема 3.2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	10	8	2		2		
Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	8	8					
Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса	8	8					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки				
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	36	28	4	2		2					
Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	16	14	2	2							
Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	16	14	2			2					
Контроль промежуточной аттестации (час)	4										
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>										
Общий объем, часов	144	124	16	8	0	8	0	0	0	0	0

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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.

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.

Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.

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.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: **Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.**

Форма практического задания: **устный опрос.**

Вопросы для подготовки к устному опросу:

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 практического занятия: **Физическая культура и спорт как факторы социализации личности**

Форма практического задания: устный опрос

Вопросы для подготовки к устному опросу:

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.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – 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.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

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.

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.

Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта

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.

Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта

Форма практического задания: **задание.**

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.

Тема практического занятия: Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения

Форма практического задания: кейс-задание

1. Составить педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
2. Провести анализ урока по физическому воспитанию.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля 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.

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

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.

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.

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.

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.

Тема 3.1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы 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.

Тема 3.2. 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.

Тема 3.3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию

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.

Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.

Форма практического задания: устный опрос:

Вопросы к устному опросу

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 практического занятия: Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания

Форма практического задания: устный опрос:

Вопросы к устному опросу

1. Принципы организации детского спортивного коллектива.
2. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
3. Особенности планирования и контроля в физической культуре.

Тема практического занятия: Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию

Форма практического задания: устный опрос:

Вопросы к устному опросу

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.

Тема практического занятия: Педагог как субъект педагогического процесса

Форма практического задания: устный опрос:

Вопросы к устному опросу

1. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.

2. Структура и уровни педагогических способностей.
3. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля - 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.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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.

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.

Тема 4.1. Специфика 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.

Тема 4.2. Особенности 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: **Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом**

Форма практического задания: устный опрос.

Вопросы к устному опросу.

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 практического занятия: **Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения**

Форма практического задания: устный опрос.

Вопросы к устному опросу.

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.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:

Форма рубежного контроля: 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.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 3)		
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	8	Подготовка к устному опросу
	6	Подготовка к устному опросу
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методы и педагогические системы	8	Подготовка к устному опросу
	6	Подготовка к устному опросу
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Воспитательный процесс	8	Подготовка к устному опросу
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	4	Подготовка к устному опросу
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	63	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	63	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
--------------	------------------	----------------------------

Модуль 1. (курс 2 (сессия 1-2))		
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	10	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методы и педагогические системы	10	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Воспитательный процесс	10	Подготовка к устному опросу
	22	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	14	Подготовка к устному опросу
	14	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	124	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	124	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

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.
5. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
6. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
7. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

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, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516254> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.

3. Классификация методов обучения.
4. Функции методов: презентативная, корректирующая.
5. Выбор методов в зависимости от учебной цели.
6. Методы, типы и приемы обучения.
7. Типы и структуры уроков.
8. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. — Чайковский: ЧГИФК, 2021. — 282 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233750> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Барыкина, М. А. Педагогика физической культуры: учебно-методическое пособие / М. А. Барыкина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 60 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173436> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

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.
6. Принципы организации детского спортивного коллектива.
7. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
8. Особенности планирования и контроля в физической культуре.
9. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
10. Закономерности, принципы и средства воспитания.
11. Общие методы воспитания.
12. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
13. Структура и уровни педагогических способностей.
14. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

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, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516254> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

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.
6. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
7. Сущность педагогических инноваций в спорте.
8. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
9. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. — Чайковский: ЧГИФК, 2021. — 282 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233750> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Барыкина, М. А. Педагогика физической культуры: учебно-методическое пособие / М. А. Барыкина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 60 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173436> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-

ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить

обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы, дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10	реферат	<p align="center">Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

2.	Раздел 2. Методы и педагогические системы	ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10	реферат	<p style="text-align: center;">Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
3.	Раздел 3. Воспитательный процесс	ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10	реферат	<p style="text-align: center;">Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

				<p>13. Закономерности, принципы и средства воспитания.</p> <p>14. Общие методы воспитания.</p> <p>15. Нравственное и трудовое воспитание.</p>
4	Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10	реферат	<p>Примерный перечень тем рефератов к разделу 4</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10	<p align="center"><u>Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине</u></p> <p>Теоретический блок вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Преимущество 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,

	<p>образование, обучение.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 воспитание 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. <p>Аналитический блок заданий:</p> <p>Задание 1. Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия</p> <p>Задание 2. Продиагностируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В. Прохоровой</p> <p>Задание 3. Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую оценку ее учебно-воспитательного потенциала.</p> <p>Задание 4. Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации/направленности).</p>
--	--

	<p>Задание 5. Составьте логико-структурную схему «Современные тенденции в развитии педагогических процессов в сфере физической культуры и спорта»</p> <p>Задание 6. Составьте логико-структурную схему «Методы педагогического процесса»</p> <p>Задание 7. Подберите комплекс диагностических методик по выявлению профессионально-педагогической компетентности.</p> <p>Задание 8. Выявите уровень собственной компетентности, оформите карту обследования.</p> <p>Задание 9. Составьте план самообразования.</p>
--	--

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания: учебное пособие для вузов / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516254> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. — Чайковский: ЧГИФК, 2021. — 282 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233750> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Барыкина, М. А. Педагогика физической культуры: учебно-методическое пособие / М. А. Барыкина. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 60 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173436> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов 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 дифференцированному зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	http://biblioclub.ru/
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	https://urait.ru/

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

Для изучения дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

Освоение дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» 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 навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в

аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА**

Направление подготовки

«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность

«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
- ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	8
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	8
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	9
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	13
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	16
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	24
3.2. Задания для самостоятельной работы	24
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	25
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	29
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	29
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	29
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	29
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	29
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	30
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	32
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	36
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	41
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	41
5.1.1. Основная литература.....	41
5.1.2. Дополнительная литература.....	41
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	41
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	42
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	43
5.4.1. Средства информационных технологий	43
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	43
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	43
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	44

5.6. Образовательные технологии	44
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	46

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» разработана рабочей группой в составе:

Старший преподаватель Некрасова М.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета _____

(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент

А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор

А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент

И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук., доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»

М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-3; ОПК-5; в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Командная работа и лидерство	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Понимает основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций. УК-3.2. В социальном взаимодействии соблюдает этические принципы, проявляет уважение к мнению и культуре других участников. УК-3.3. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, несет личную ответственность за результат.	Знать: основные аспекты межличностных и групповых коммуникаций. Уметь: в социальном взаимодействии соблюдать этические принципы, проявлять уважение к мнению и культуре других участников. Владеть: навыком определения своей роли в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, нести личную ответственность за результат.

<p>Воспитание</p>	<p>ОПК-5 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>ОПК-5.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и туризма; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры, спорта и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и туризма; - 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, спортом и туризмом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; особенности питания в туристских походах- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p>ОПК-5.2. 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</p>	<p>Знать: - социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и туризма; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры, спорта и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и туризма; - 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; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; Уметь: - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; - определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических</p>
-------------------	--	--	--

		<p>физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры, спорта и туризма; - применения методик оценки физического развития</p>	<p>упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - 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>Владеть: опытом обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры, спорта и туризма; - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики; - 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</p>
--	--	--	---

		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, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики; - 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, спортом и туризмом.	занятиям физической культурой, спортом и туризмом.
--	--	---	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5	6	7
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	54	54			
Лекционные занятия	26	26			
Практические занятия	28	28			

Самостоятельная работа обучающихся	45	45			
Контроль промежуточной аттестации	9	9			
Форма промежуточной аттестации	Зачет	Зачет			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	108	108			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2		Курс 4	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4	Сессия 1-2	Сессия 3-4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	12		12		
Лекционные занятия	8		8		
Практические занятия	4		4		
Самостоятельная работа обучающихся	92		92		
Контроль промежуточной аттестации	4		4		
Форма промежуточной аттестации			Зачет		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	108		108		

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Семестр 4)										
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	33	15	18	10		8				
Тема 1.1. Перцептивно-	16	8	8	4		4				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
мнемические процессы психики										
Тема 1.2. Мышление, воображение, речь	17	7	10	6	4					
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	33	15	18	8	10					
Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности	15	7	8	4	4					
Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	18	8	10	4	6					
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	33	15	18	8	10					
Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	7	3	4	2	2					
Тема 3.2. Психологические основы обучения. Психологические основы воспитания	9	3	6	2	4					
Тема 3.3. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	8	4	4	2	2					
Тема 3.4. Психологические особенности учебно-тренировочной	9	5	4	2	2					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
деятельности. Психология спортивного соревнования											
Контроль промежуточной аттестации (час)	9										
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	Зачет										
Общий объем, часов	108	45	54	26	0	28	0	0	0	0	0

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Модуль 1 (Курс 2 (3-4 сессия))											
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	34	32	2	2	0						
Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы	18	16	2	2	0						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
психики										
Тема 1.2. Мышление, воображение, речь	18	16	2	0	2					
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	35	31	4	2	2					
Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности	17	15	2	2	0					
Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	18	16	2	0	2					
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	35	29	6	4	2					
Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	10	8	2	2	0					
Тема 3.2. Психологические основы обучения. Психологические основы воспитания	9	7	2	0	2					
Тема 3.3. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	9	7	2	2	0					
Тема 3.4. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология	7	7	0	0	0					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа	из них: в форме практической подготовки
спортивного соревнования											
Контроль промежуточной аттестации (час)	4										
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	зачет										
Общий объем, часов	108	92	12	8	0	4	0	0	0	0	0

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

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 непроизвольное 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.

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 творчество. Роль воображения в практической деятельности психолога. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

Тема 1.1. Перцептивно-мнемические процессы 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 непроизвольное 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.

Тема 1.2. Мышление, воображение, речь

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 творчество. Роль воображения в практической деятельности психолога. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: **Перцептивно-мнемические процессы психики**

Форма практического задания: устный опрос.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

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 практического занятия **Мышление, воображение, речь**

Форма практического задания: устный опрос

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Представление как результат прошлого процесса восприятия.
2. Представление и память.
3. Понятие воображения.
4. Место воображения в системе познавательных функций человека.
5. Воображение и образное мышление.
6. Разновидности воображения.
7. Воображение и творчество.
8. Роль воображения в практической деятельности психолога.
9. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

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?

РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА, СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ И МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА

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.

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. Виллюнасом, 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. Виллюнаса 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.

Тема 2.1. Психические свойства и состояния личности

Перечень изучаемых элементов содержания:

Психология и психофизиология темперамента. Темперамент как совокупность психодинамических свойств человека. История изучения темперамента: вклад Гиппократов, 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 психологии. 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.

Тема 2.2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы 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. Виллюнасом, 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. Виллюнаса 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Психические свойства и состояния личности

Форма практического задания: **устный опрос.**

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 практического занятия: Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности

Форма практического задания: кейс-задание

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?

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:

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 (Кэррол 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

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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.

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.

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.

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.

Тема 3.1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)

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.

Тема 3.2. Психологические основы обучения. Психологические основы воспитания.

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.

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.

Тема 3.3. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры

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.

Тема 3.4. Психологические основы обучения двигательным действиям

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)

Форма практического задания: устный опрос:

Вопросы к устному опросу

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.

Тема практического занятия: Психологические основы обучения

Форма практического задания: устный опрос:

Вопросы к устному опросу

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 практического занятия: Психологические основы воспитания

Форма практического задания: устный опрос:

Вопросы к устному опросу

1. Психологическая характеристика физического воспитания.
2. Структура двигательной деятельности
3. Психологические основы формирования двигательного навыка.

Тема практического занятия: Психологические основы обучения двигательным действиям

Форма практического задания: устный опрос:

Вопросы к устному опросу

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?

Тема практического занятия: Психологическая характеристика деятельности и личность учителя физической культуры

Форма практического задания: устный опрос.

Вопросы к устному опросу.

1. Условия деятельности учителя ФК.
2. Профилактика профессионального выгорания.
3. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания

Тема практического занятия: Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Психология спортивного соревнования

Форма практического задания: устный опрос.

Вопросы к устному опросу.

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.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

форма рубежного контроля - реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:

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?
16. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
17. Педагогическое общение.
18. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
19. Психология малых групп.
20. Лидерство в спорте.
21. Психическая работоспособность.
22. Приемы регуляции психических состояний.
23. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
24. Психическая надежность в спорте.
25. Типологические особенности учащихся и их учёт в физкультурном образовании.
26. Формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.
27. Формирование потребности в регулярных самостоятельных занятиях ФК и С.
28. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
29. Психологические основы самовоспитания.
30. Основные методы воздействия на спортсмена.
31. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
32. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
33. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
34. Психологическая подготовка спортсмена.
35. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).
36. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.

37. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.
 38. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.
 39. . Понятие о психическом напряжении и перенапряжении в учебно-тренировочной деятельности

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 4)		
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	5	Подготовка к устному опросу
	5	Подготовка к устному опросу
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	5	Подготовка к устному опросу
	6	Подготовка к устному опросу
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	8	Подготовка к устному опросу
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	45	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (курс 2 (сессия 3-4))		
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	10	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к устному опросу
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	10	Подготовка к устному опросу
	10	Подготовка к устному опросу
	11	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	14	Подготовка к устному опросу
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	92	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	92	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

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?
11. Представление как результат прошлого процесса восприятия.
12. Представление и память.
13. Понятие воображения.
14. Место воображения в системе познавательных функций человека.
15. Воображение и образное мышление.
16. Разновидности воображения.
17. Воображение и творчество.
18. Роль воображения в практической деятельности психолога.
19. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-8261-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173808> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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?
8. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
9. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?

10. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
11. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
12. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?
13. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
14. В чем отличие волевого действия от произвольного?

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514562> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. — Чайковский: ЧГИФК, 2021. — 282 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233750> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Мешкова, И. В. Психология физического воспитания: учебно-методическое пособие / И. В. Мешкова. — Нижний Тагил: НТГСПИ, 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-6044455-0-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177549> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.
3. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
4. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
5. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК
6. Психологическая характеристика физического воспитания.
7. Структура двигательной деятельности
8. Психологические основы формирования двигательного навыка.
9. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
10. Как человек распознает звуки?
11. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
12. Как осуществляется сознательный контроль движений?
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?
16. Как осуществляется сознательный контроль движений?
17. Условия деятельности учителя ФК.
18. Профилактика профессионального выгорания.
19. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания
20. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
21. Диагностика психического перенапряжения.
22. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
23. Основные методы воздействия на спортсмена.
24. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.

25. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
26. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-8261-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173808> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм.

Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» является зачет, который проводится в устной и письменной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы, дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	УК-3; ОПК-5	реферат	<p align="center">Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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?

2.	Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	УК-3; ОПК-5	реферат	<p style="text-align: center;">Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 (Кэррол 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
3.	Раздел 3. Психология физической культуры и спорта	УК-3; ОПК-5	реферат	<p style="text-align: center;">Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

				<p>8. Психология здорового образа жизни.</p> <p>9. Психологические основы тактической подготовки.</p> <p>10. Психологическая характеристика физического воспитания.</p> <p>11. Структура двигательной деятельности</p> <p>12. Психологические основы формирования двигательного навыка.</p> <p>13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.</p> <p>14. Как человек распознает звуки?</p> <p>15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?</p> <p>16. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.</p> <p>17. Педагогическое общение.</p> <p>18. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.</p> <p>19. Психология малых групп.</p> <p>20. Лидерство в спорте.</p> <p>21. Психическая работоспособность.</p> <p>22. Приемы регуляции психических состояний.</p> <p>23. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.</p> <p>24. Психическая надежность в спорте.</p> <p>25. Типологические особенности учащихся и их учёт в физкультурном образовании.</p> <p>26. Формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.</p> <p>27. Формирование потребности в регулярных самостоятельных занятиях ФК и С.</p> <p>28. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.</p> <p>29. Психологические основы самовоспитания.</p> <p>30. Основные методы воздействия на спортсмена.</p> <p>31. Признаки состояния психической готовности к соревнованию</p> <p>32. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.</p> <p>33. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.</p> <p>34. Психологическая подготовка спортсмена.</p> <p>35. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).</p> <p>36. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.</p> <p>37. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.</p>
--	--	--	--	--

				38. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма. 39. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении в учебно-тренировочной деятельности
--	--	--	--	--

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Психология физической культуры, рекреации и туризма»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
УК-3; ОПК-5	<p><u>Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине</u></p> <p>Теоретический блок вопросов:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Общее представление о психологии как о науке.2. Характеристика ощущения как психического процесса. Классификации и свойства ощущений3. Понятие о восприятии: характеристика, особенности. Виды восприятия.4. Восприятие пространства, движения и времени5. Особенности внимания как психического процесса. Внимание и деятельность6. 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 мышления13. 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 способностей17. Виды способностей. Структура способностей18. Проблема мотивации в психологии.19. Функции мотивов. Виды мотивов20. Понятие воли, ее функции. Волевое действие.21. Темперамент и характер: взаимовлияние. Характер и личность22. Типы темперамента.23. Понятие характера. Формирование характера.24. Акцентуация характера: понятие, типологии25. Психологические особенности физической подготовки

	<p>спортсмена.</p> <p>26. Мотивы занятий физической культурой и спортом.</p> <p>27. Основные средства психологической подготовки спортсмена.</p> <p>28. Психологический климат в спортивном коллективе. Диагностика межличностных отношений.</p> <p>29. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.</p> <p>30. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.</p> <p>31. Общие и специальные способности как основные свойства личности учащихся. Понятие о спортивных способностях.</p> <p>32. Психологическая подготовка спортсмена.</p> <p>33. Развитие познавательных процессов (ощущение, восприятие, мышление) на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>34. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).</p> <p>35. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.</p> <p>36. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.</p> <p>37. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.</p> <p>38. Сравнительная характеристика деятельности в физическом воспитании и спорте.</p> <p>39. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении.</p> <p>40. Двигательные умения и навыки. Этапы формирования двигательного навыка.</p> <p>41. Особенности внимания учащихся на уроках физической культуры.</p> <p>42. Этапы обучения двигательным навыкам.</p> <p>43. Личностно-деятельностный подход как основа организации образовательного процесса.</p> <p>44. Психологические основы обучения. Модели школьного обучения.</p> <p>45. Учебная деятельность, ее структура. Учебная задача и учебные действия.</p> <p>46. Понятие контроля и самоконтроля. Стадии проявления самоконтроля (П.П. Блонский).</p> <p>47. Мотивы учебной деятельности, их классификация.</p> <p>48. Функции учебных мотивов.</p> <p>49. Понятие воспитания. Взаимосвязь процессов воспитания и обучения.</p> <p>50. Основные теории воспитания.</p> <p>51. Средства и методы воспитания.</p> <p>52. Педагогическое общение, его структура и функции.</p> <p>53. Стили педагогического общения.</p> <p>54. Барьеры педагогического общения.</p>
--	--

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 судьбе. 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*

	<p>вы это установили?</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
--	---

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.]; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511502> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Соколовская, С. В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 144 с. — ISBN 978-5-8114-8261-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173808> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.1.2. Дополнительная литература

4. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514562> (дата обращения: 09.03.2023).
5. Данилова, А. В. Психология и педагогика: учебно-методическое пособие / А. В. Данилова. — Чайковский: ЧГИФК, 2021. — 282 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233750> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Мешкова, И. В. Психология физического воспитания: учебно-методическое пособие / И. В. Мешкова. — Нижний Тагил: НТГСПИ, 2020. — 176 с. — ISBN 978-5-6044455-0-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177549> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;

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

Подготовка к занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

– консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	http://biblioclub.ru/
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	https://urait.ru/

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

Для изучения дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» 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 навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной

среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках дисциплины (модуля) «Психология физической культуры, рекреации и туризма» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки

«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность

«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Цель и задачи дисциплины	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины	9
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	15
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	17
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	21
3.2. Задания для самостоятельной работы	22
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине	28
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	30
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине	30
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	30
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине.....	30
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	30
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	31
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	33
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине.....	33
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	31
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	39
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины	39
5.1.1. Основная литература.....	39
5.1.2. Дополнительная литература.....	39
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	40
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	41
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	42
5.4.1. Средства информационных технологий	42
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	42
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	42
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	43

5.6. Образовательные технологии	43
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	44

Рабочая программа дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта» разработана рабочей группой в составе:
канд. пед. наук, доцент Бакулина Е.Д.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета _____

(наименование факультета)

Протокол №10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
ученая степень, ученое звание



А.В. Корнев

(подпись)

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

Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», врач высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук, доцент



А.Н. Комаров

(подпись)

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

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



Е.А. Осокина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в изучении студентами причин и механизмов генезиса физической культуры и спорта, закономерностей и специфических принципов их развития и диалектической связи с другими разновидностями культуры.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Формирование научного мировоззрения; - исторического самосознания и критического мышления;
2. Изучить историю отечественных систем физического воспитания и спорта;
3. Изучить историю международного спортивного движения;
4. Воспитывать у студентов чувства патриотизма, гуманизма, принятия и правильного понимания многообразия культур;
5. Расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры и спорта, формировать у них мотивы в общественной значимости выбранной специальности.

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций (при наличии)	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Обучение и организация воспитательного процесса	ОПК 4	ЗОПК 4.1 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 рекреации, спорте и туризме; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды	<i>Знать:</i> Принципы постановки задач и находить ресурсы для их решения <i>Уметь:</i> определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

		<p>девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре, рекреации и туризме; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p>	
		<p>ОПК 4.2 Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре, спорту и туризму 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 разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - 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 разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга</p>	<p>Уметь: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре, спорту и туризму в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга</p>

		<p>ОПК 4.3. 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, спортом и туризмом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	<p>Владеть: опытом подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>
Профилактика	ОПК-7.	<p>ОПК-7.1. Знает: - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.</p> <p>ОПК-7.2. Умеет: - 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>Знать: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий;</p> <p>Уметь: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой</p>

		<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - 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>программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; Владеть навыками: - 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</p>
--	--	--	---

			профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;
Организационная	ОПК-10.	ОПК-10.1. Знает: - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками;	Знать: основы осуществления коммуникации с руководителями кружков, спортивных секций, организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта Уметь: вовлечь обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; отбирать занимающихся, обучающихся в спортивный актив Владеть: навыками: организации совместной деятельности участников туристских и рекреационных мероприятий.
		ОПК-10.2. Умеет: - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций;	
		ОПК-10.3. Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, средств рекреации и туризма при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий с различными возрастными группами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья; руководства работой спортивного актива	
Организационная	ОПК-13.	ОПК-13.1. Знает: - положения теории физической культуры, определяющие методику организации занятий и мероприятий в сфере физической культуры, спорта и туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - основные и дополнительные формы занятий; - документы по организации и судейству соревнований на разных стадиях и этапах подготовки мероприятия; - содержание и правила оформления документов по судейству соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, туризму; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, туризме; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в	Знать: основы организации мероприятий физического воспитания, спорта и двигательной рекреации основанные на знании возрастной психологии, в том числе, психологических особенностей занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; Уметь: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся

		<p>базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>физической культурой и спортом при организации и проведении мероприятий по рекреации и туризму;</p> <p>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать организацию мероприятий по рекреации и туризму, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида деятельности; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств рекреации и туризма;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и туризма.</p>
	<p>ОПК-13.2. Умеет - ставить различные виды задач и организовывать их решение на мероприятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -планировать содержание и организацию мероприятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных условий.</p>		
	<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - - составления документации планирования для организации мероприятий по рекреации и туризму;- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>		

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	54	54			
Лекционные занятия	24	24			
Практические занятия	30	30			
Самостоятельная работа обучающихся	45	45			
Контроль промежуточной аттестации	9	9			
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	108	108			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	3 курс			
		1 сессия	2 сессия		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	12	72	36		
Лекционные занятия		8			
Практические занятия			4		
Самостоятельная работа обучающихся	92	64	28		
Контроль промежуточной аттестации	4	0	4		
Форма промежуточной аттестации			зачет		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	108	72	36		

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная
Модуль 1 (Семестр 3)										
Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века	33	15	18		8		10			
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе Физическая культура в средние века	16	6	10		4		6			
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время	17	9	8		4		4			
Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время	33	15	18		8		10			
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах	16	8	8		4		4			
Тема 2.2. Физическая культура в России с древнейших времен до XX в.. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	17	7	10		4		6			
Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение	33	15	18		8		10			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической	Практические занятия из них: в форме практической	Лабораторные занятия из них: в форме практической	Консультации / Иная из них: в форме практической			
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	16	8	8	4	4					
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения	17	7	10	4	6					
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>									
Общий объем, часов	108	45	54		24		30		0	0

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической	Практические занятия	из них: в форме практической	Лабораторные занятия	из них: в форме практической	Консультации / Иная
Модуль 1 (Курс 3 Сессии 1-2)										
Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века	35	31	4		4		0			
Тема 1.1. Физическая культура в первобытном и рабовладельческом обществе Физическая культура в средние века	17	15	2		2		0			
Тема 1.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в новое время	18	16	2		2		0			
Раздел 2 Физическая культура в новейшее время	35	31	4		2		2			
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в новейшее время в зарубежных странах	17	15	2		2		0			
Тема 2.2. Физическая культура в России с древнейших времен до XX в. Создание и развитие в России системы физического образования и современного спорта в начале XX в.	18	16	2		0		2			
Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение	34	30	4		2		2		0	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической	Практические занятия из них: в форме практической	Лабораторные занятия из них: в форме практической	Консультации / Иная из них: в форме практической			
Тема 3.1. Становление и развитие советской системы физического воспитания и спорта. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	16	14	2	0	2	0				
Тема 3.2. Развитие международного спортивного движения. Возникновение и развитие международного олимпийского движения	18	16	2	2	0					
Общий объем	108	92	12	8	4					
Контроль промежуточной аттестации (час)					4					
Форма промежуточной аттестации (указать)										<i>Дифференцированный зачет</i>
Общий объем, часов	108	72	12		8		4			

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРВОБЫТНОМ ОБЩЕСТВЕ И В СРЕДНИЕ ВЕКА

Цель: изучить теоретико-методические основы предпосылок возникновения и развития физической культуры.

Перечень изучаемых элементов содержания. История физической культуры и спорта (ТФСД) в профессиональной подготовке специалиста по адаптивной физической культуре. Физическая культура раннего средневековья (V-IX вв.). Физические упражнения и игры сельского населения. Физическая культура и спорт горожан. Физическое воспитание феодальной знати.

Развитие физической культуры на этапе развитого средневековья (X-XIV вв.). Физические упражнения в трудовой, военной и бытовой деятельности. Образование в Западной Европе рыцарской системы физического воспитания феодалов. Физическая культура эпохи Возрождения и разложения феодализма (XV-XVII вв.). Прогрессивная роль гуманистических идей В. Фильтре, Ф. Рабле, Т. Мора, Т. Кампанеллы, И. Меркуриалиса, А. Везалия и др. в развитии физического воспитания.

Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII вв. Вопросы физического воспитания детей и молодежи в педагогических сочинениях Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо, Я.А. Коменского, И. Песталоцци и др. Движение филантропизма в Германии, его роль в развитии физического воспитания в школе. Гимнастическое и спортивно-игровое направления – специфическая черта развития физического воспитания в XIX – начале XX в. в Германии, Швеции, Чехии, Франции, Англии, США и др. странах. Немецкое и шведское гимнастическое движение. Возникновение и развитие сокольской гимнастики. Физическое воспитание в учебных заведениях. Подразделение средств физического воспитания на спорт, гимнастику и игры. Образование современных видов спорта. Зарождение предпринимательского и профессионального спорта.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Форма практического задания: кейс

1. Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме:
Хронология Олимпийских Игр
Виды физических упражнений в программе Игр
Участники Олимпийских Игр
Победители Олимпийских Игр
Общественное и культурное значение Олимпийских Игр
Общность традиций древних и современных Олимпийских Игр
При составлении таблицы необходимо учитывать, что в течение 1168 лет было проведено 293 Олимпиады. О многих аспектах древних Олимпийских Игр судить довольно сложно. История донесла до наших дней не так много фактов, поэтому из рекомендованной литературы надо выбрать все возможные данные для заполнения таблицы.

2. Провести сравнительный анализ Афинской и Спартанской систем физического воспитания.

3. Подготовить текст беседы для школьников, тема по выбору: «Возникновение Олимпийских Игр Древней Греции: мифы, предположения, реальность»; «Герои античных стадионов»; «Первая женщина – тренер»; «Ритуалы, традиции и правила древних Олимпийских Игр»

Вариант № 1

1. Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?

2. Дайте характеристику развития физической культуры в странах Древнего Востока?

3. Что обозначают слова: «инициация», «ушу», «йога».

Вариант № 2

1. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте? Почему?

2. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?

3. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?

Вариант № 3

1. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?

2. Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?

3. Что обозначают слова: «колокогатия», «элланодик»?

Вариант №4

1. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?
2. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился? Почему Олимпийские Игры были запрещены?
3. Что обозначают слова: «стадия», «агон»?

Темы контрольных работ

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).
3. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.
4. Физическая культура в древнем Риме.
5. Физическая культура в странах Древнего Востока.
6. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.
7. Рыцарская физическая культура.
8. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
9. Физическая культура эпохи Возрождения.
10. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).
11. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.
12. Особенности европейских национальных систем физического воспитания. А. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян). Б. Шведская гимнастика (Пер и ЯлмарЛинг). В. Сокольская система физического воспитания. Г. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.
13. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).
14. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII – XIX вв.
15. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

Форма рубежного контроля – тестирование.

РАЗДЕЛ 2 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ

Цель: формирование знаний по истории развития физической культуры в новейшее время
Перечень изучаемых элементов содержания.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Внешкольное физическое воспитание. Милитаризация физической культуры и спорта в период между первой и второй мировыми войнами. Развитие скаутского движения, создание молодежных организаций, использование физической культуры для идеологического воздействия на молодежь. Физическая культура в зарубежных странах после второй мировой войны. Усиление государственной формы управления физическим воспитанием молодежи, особенности содержания его программ в ряде развитых стран. Совершенствование массового физического воспитания и спорта в развитых странах мира. Региональные особенности развития физического воспитания.

Зарождение физической культуры у народов, проживающих на территории России. Общая направленность физического воспитания детей в VI-IX вв. Физическое воспитание в ранний период феодализма (IX-XII вв.) у восточных славян, народов Украины, Белоруссии, Кавказа, Прибалтики, Средней Азии и других регионов. Военно-физическая подготовка русского войска. Древнеславянские летописи XI-XIII вв. и древнейшие русские былины – источники познания

физического воспитания древней Руси. Влияние особенностей развития русской культуры XIII-XVIII вв. на народные и государственные формы физического воспитания. Региональные особенности содержания народных физических упражнений: военно-физическая подготовка казачества, игры народов Севера, физические упражнения восточных славян, татар, башкир и др. Реформы Петра I и их значение для становления государственной формы физического воспитания и развития физической культуры в Российской империи. Введение физического воспитания в среде русского дворянства в качестве одного из обязательных учебных предметов. Физическое воспитание в военных учебных заведениях. Частные школы фехтования. Первые спортивные соревнования. Развитие теории и практики физического воспитания отечественными мыслителями, просветителями, революционерами, полководцами XVIII в. (М.В. Ломоносов, И.И. Бецкой, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев, А.В. Суворов и др.).

Влияние развития капиталистических отношений в России во второй половине XIX в. на процесс развития физической культуры и спорта. Развитие естественнонаучных основ физического воспитания в трудах русских ученых Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского. Значение для физического воспитания научно-педагогической деятельности К.Д. Ушинского, Е.А. Покровского, Е.М. Деметьева и др. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его вклад в разработку отечественной системы физического образования. Основные элементы системы физического воспитания П.Ф. Лесгафта. Развитие современных видов спорта в конце XIX начале XX вв. Появление первых федераций и проведение соревнований по видам спорта. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Развитие отдельных видов спорта. Образование Российского олимпийского комитета. Прогрессивная роль передовой интеллигенции, военных в создании общественных физкультурно-спортивных организаций (В.Ф. Краевский, В.И. Срезневский, Г.А. Дюперон, А.Д. Бутовский, А.П. Лебедев, Г.И. Рибопьер, П.П. Москвин и др.). Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

1. Составить таблицу «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века»: Учебные заведения, в которых проводилось физическое воспитание Крупнейшие спортивные организации в стране Наиболее распространенные виды спорта в России Крупнейшие спортивные соревнования в России Участие спортсменов России в международных соревнованиях Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в стране
2. Система физического образования П.Ф. Лесгафта (конспект)
3. Подготовка текста лекции или беседы «Страницы спортивной славы» (о выдающихся российских спортсменах начала XX в.). Формы контроля: проверка таблицы, конспекта, выступление на семинаре по вопросам плана.
4. Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов о физическом воспитании
5. К.Д. Ушинский о физическом воспитании
6. Вклад Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова в создание научно-теоретических основ русской национальной системы физического воспитания.
7. Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX – XX вв.?
8. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?
9. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX вв.?
10. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причина успеха выступления спортсменов этих стран на Олимпийских Играх?
11. Назовите особенности развития физической культуры и спорта в странах Африки, Азии и Латинской Америки?
12. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран.
13. Каковы основные тенденции развития олимпийского спорта?

14. Дайте характеристику развития параолимпийского движения.
15. Каковы достижения зарубежных стран на летних и зимних Олимпийских Играх?
16. Что представляет собой организационная структура современного спорта?
17. Раскройте основное содержание рекреационного и реабилитационного спорта.

Темы контрольных работ

1. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами.
2. Милитаризация физической культуры и спорта перед Второй мировой войной.
3. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Второй мировой войны.
4. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях в странах Западной Европы в период с начала XX в. до настоящего времени.
5. Развитие физической культуры в России с древнейших времен до XVIII в.
6. Физическое воспитание и спорт в народном быту и у дворян в России (XVIII-XIX в.в.).
7. Начало формирования спортивно-гимнастического движения в России со второй половины XIX в. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
8. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века (П.Ф. Каптерев, Д.И. Писарев, Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов, К.Д. Ушинский, Н.И. Пирогов, И.М. Сеченов, Л.Н. Толстой и др.).
9. Становление педагогических и естественно-научных основ отечественной физической культуры.
10. Теория физического воспитания П.Ф. Лесгафта.
11. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
12. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях.
13. Образование Российского олимпийского комитета. Российские олимпиады 1913 и 1914 гг.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – тестирование.

РАЗДЕЛ 3 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ И МЕЖДУНАРОДНОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Цель: формирование знаний по организации и развития физической культуре в России и формирование международного спортивного движения.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Трансформация в структуре и функциях государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом в начале 1990-х годов. Принятие федеральных «Основ законодательства РФ о физической культуре и спорте» (1993 г.), закона «Об образовании» (1995), закона «О физической культуре и спорте в РФ» (1999 г.) и закона «О физической культуре и спорте в РФ» (2007 г.). Возрождение народных форм и национальных видов физических упражнений и видов спорта. Массовые физкультурно-оздоровительные образовательных проекты: «СпАрт», «Президентские состязания», «Олимп» и др. Альтернативные формы физического воспитания и развития массового спорта. История развития адаптивного спорта для лиц с поражением (слуха, зрения, интеллекта) в мире. Предпосылки участия лиц с данными нарушениями в спортивных соревнованиях. Развитие адаптивного спорта для данных лиц в нашей стране.

Возникновение и развитие Международного спортивного движения по отдельным видам спорта, участие в нем российских и советских спортсменов. Международные спортивные федерации, их роль в развитии спорта.

Мировые, национальные, региональные спортивные объединения.

Возрождение олимпийского движения и его функционирование в настоящее время. Образование МОК и Олимпийские игры современности.

Атрибуты и символика современных Олимпийских игр (флаг, эмблема, девиз, награды, неофициальный командный зачет и др.).

Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

1. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати: Трудности российского спорта Перспективы российского спорта

2. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.

3. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).

4. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати:

5. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.

6. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).

7. Составить таблицу Олимпийские Игры XX века (зимние и летние): № Игр Олимпиад и Количество зимних Олимпийских Игр Год Место проведения стран участников видов спорта Основные особенности Игр

8. Подготовить доклад на следующую тему: жизнь и деятельность П. де Кубертена.

Темы контрольных работ

1. Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.

2. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

3. Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны.

4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.

5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период с 1945 до 1991 г. Отечественная школа спорта на международной спортивной и олимпийской арене в 1960-х – 1990-х гг.

6. Образование Российской Федерации как суверенного государства и задачи физкультурных организаций.

7. Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением в российской Федерации.

8. Современное состояние физкультурного движения в России (кадры, массовый спорт, наука, материальная база и др.).

9. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – тестирование.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 3)		
Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века	3	Подготовка реферата
	2	Выполнение кейс - задания
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время	3	Подготовка реферата
	2	Выполнение кейс - задания
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение	3	Подготовка реферата
	2	Выполнение кейс - задания
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	45	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
курс 3 сессии 1-2		
Раздел 1. История физической культуры в первобытном обществе и в средние века	31	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС реферат
Раздел 2 Физическая культура в новое и новейшее время	31	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС реферат
Раздел 3 Физическая культура в России и международное спортивное движение	30	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС реферат
Общий объем по модулю/семестру, часов	92	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	92	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).
3. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.
4. Физическая культура в древнем Риме.
5. Физическая культура в странах Древнего Востока.
6. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.
7. Рыцарская физическая культура.

8. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
9. Физическая культура эпохи Возрождения.
10. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).
11. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.
12. Особенности европейских национальных систем физического воспитания. А. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян). Б. Шведская гимнастика (Пер и ЯлмарЛинг). В. Сокольская система физического воспитания. Г. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.
13. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).
14. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII –XIX вв.
15. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.

Перечень тем рефератов/ эссе к Разделу 1:

1. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
2. Физическая культура Древней Греции.
3. Физическая культура в Древнем Риме.
4. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.
5. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.
6. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы.
7. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.

Название кейс-заданий к Разделу 1

1. Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме:
Хронология Олимпийских Игр
Виды физических упражнений в программе Игр
Участники Олимпийских Игр
Победители Олимпийских Игр
Общественное и культурное значение Олимпийских Игр
Общность традиций древних и современных Олимпийских Игр
При составлении таблицы необходимо учитывать, что в течение 1168 лет было проведено 293 Олимпиады. О многих аспектах древних Олимпийских Игр судить довольно сложно. История донесла до наших дней не так много фактов, поэтому из рекомендованной литературы надо выбрать все возможные данные для заполнения таблицы.
2. Провести сравнительный анализ Афинской и Спартанской систем физического воспитания.
3. Подготовить текст беседы для школьников, тема по выбору: «Возникновение Олимпийских Игр Древней Греции: мифы, предположения, реальность»; «Герои античных стадионов»; «Первая женщина – тренер»; «Ритуалы, традиции и правила древних Олимпийских Игр»

Вариант № 1

1. Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?
2. Дайте характеристику развития физической культуры в странах Древнего Востока?

3. Что обозначают слова: «инициация», «ушу», «йога».

Вариант № 2

1. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте?

Почему?

2. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?

3. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?

Вариант № 3

1. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?

2. Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?

3. Что обозначают слова: «колокогатия», «элланодик»?

Вариант №4

1. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?

2. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился?

Почему Олимпийские Игры были запрещены?

3. Что обозначают слова: «стадия», «агон»?

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516433> (дата обращения: 09.03.2023).

Дополнительная литература

1. Багина, В. А. История физической культуры: учебно-методическое пособие / В. А. Багина. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151086> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. История физической культуры: учебное пособие / составитель К. Г. Томилин. — Сочи: СГУ, 2019. — 155 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/172201> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. История и социология физической культуры: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, С. Н. Монастырев [и др.]. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 156 с. — ISBN 978-5-00044-892-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266852> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.

2. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.
3. Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны.
4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период с 1945 до 1991 г. Отечественная школа спорта на международной спортивной и олимпийской арене в 1960-х – 1990-х гг.
6. Образование Российской Федерации как суверенного государства и задачи физкультурных организаций.
7. Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением в российской Федерации.
8. Современное состояние физкультурного движения в России (кадры, массовый спорт, наука, материальная база и др.).
9. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

Перечень тем рефератов/ эссе к Разделу 2:

1. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях странах западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени.
2. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада.
3. Возникновение и развитие немецкого и шведского гимнастического движения в XIX в.
4. Физическая подготовка в русской армии и флоте со второй половины XIX века.
5. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века.
6. Теория физического образования П.Ф. Лесгафта.
7. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России.
8. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях в конце XIX начале XX вв.
9. Олимпийское движение в России и СССР.
10. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов.

Название кейс-заданий к Разделу 2

Варианты кейс-заданий к разделу 2

1. Составить таблицу «Развитие физической культуры и спорта в России к началу XX века»: Учебные заведения, в которых проводилось физическое воспитание Крупнейшие спортивные организации в стране Наиболее распространенные виды спорта в России Крупнейшие спортивные соревнования в России Участие спортсменов России в международных соревнованиях Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в стране
2. Система физического образования П.Ф. Лесгафта (конспект)
3. Подготовка текста лекции или беседы «Страницы спортивной славы» (о выдающихся российских спортсменах начала XX в.). Формы контроля: проверка таблицы, конспекта, выступление на семинаре по вопросам плана.
4. Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов о физическом воспитании
5. К.Д. Ушинский о физическом воспитании
6. Вклад Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова в создание научно-теоретических основ русской национальной системы физического воспитания.
7. Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX – XX вв.?
8. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?

9. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX вв.?
10. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причина успеха выступления спортсменов этих стран на Олимпийских Играх?
11. Назовите особенности развития физической культуры и спорта в странах Африки, Азии и Латинской Америки?
12. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран.
13. Каковы основные тенденции развития олимпийского спорта?
14. Дайте характеристику развития параолимпийского движения.
15. Каковы достижения зарубежных стран на летних и зимних Олимпийских Играх?
16. Что представляет собой организационная структура современного спорта?
17. Раскройте основное содержание рекреационного и реабилитационного спорта.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516433> (дата обращения: 09.03.2023).

Дополнительная литература

1. Багина, В. А. История физической культуры: учебно-методическое пособие / В. А. Багина. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151086> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. История физической культуры: учебное пособие / составитель К. Г. Томилин. — Сочи: СГУ, 2019. — 155 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/172201> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. История и социология физической культуры: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, С. Н. Монастырев [и др.]. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 156 с. — ISBN 978-5-00044-892-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266852> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Развитие физической культуры и спорта в первые годы советской власти. Значение Всеобуча на становление системы физического воспитания в Советской республике.

2. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. Образование Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта. Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и Единой Всесоюзной спортивной классификации.
3. Усиление милитаризации физической культуры и спорта накануне Второй мировой войны.
4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период с 1945 до 1991 г. Отечественная школа спорта на международной спортивной и олимпийской арене в 1960-х – 1990-х гг.
6. Образование Российской Федерации как суверенного государства и задачи физкультурных организаций.
7. Создание органов государственного и общественного управления физкультурно-спортивным движением в российской Федерации.
8. Современное состояние физкультурного движения в России (кадры, массовый спорт, наука, материальная база и др.).
9. Участие России в международном спортивном движении на современном этапе.

Перечень тем рефератов/ эссе к Разделу 3:

- 1 Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг.
2. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
3. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период 1945-1991 гг.
4. Первая спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения.
5. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх
6. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
7. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов РФ.
8. История научно-методических основ отечественной физической культуры и спорта.
9. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России.
10. Нормативные основы системы физического воспитания школьников в СССР и РФ.
11. Физкультурно-оздоровительные образовательные проекты по развитию массовой физической культуры школьников РФ.
12. Проблема олимпийского образования школьников РФ.
13. Спорт как средство интернационального воспитания молодежи.
14. Международное рабочее спортивное движение и участие в нем отечественных спортсменов.
15. Олимпийские игры современности.

Название кейс-заданий к Разделу 3

1. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати: Трудности российского спорта Перспективы российского спорта
2. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.
3. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).
4. Составить таблицу о трудностях и перспективах российского спорта на основе выписок из периодической печати:
5. Дать анализ участия российских спортсменов на Олимпийских Играх в Атланте, Сиднее, Нагано, Солт-Лейк-Сити, Афинах, Турине, Пекине.

6. Подготовить доклад о спортсменах-героях Российской Федерации (Л. Егорова, А. Карелин, Л. Лазутина).

7. Составить таблицу Олимпийские Игры XX века (зимние и летние): № Игр Олимпиад и Количество зимних Олимпийских Игр Год Место проведения стран участников видов спорта Основные особенности Игр

8. Подготовить доклад на следующую тему: жизнь и деятельность П. де Кубертена.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516433> (дата обращения: 09.03.2023).

Дополнительная литература

1. Багина, В. А. История физической культуры: учебно-методическое пособие / В. А. Багина. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2019. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151086> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. История физической культуры: учебное пособие / составитель К. Г. Томилин. — Сочи: СГУ, 2019. — 155 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/172201> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. История и социология физической культуры: учебное пособие / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, С. Н. Монастырев [и др.]. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 156 с. — ISBN 978-5-00044-892-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266852> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

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

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе

оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

– академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);

– выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);

– прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<i>ИТОГО:</i>	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел -1 «История физической культуры в первобытно м обществе и в средние века»	ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах. 2. Физическая культура Древней Греции. 3. Физическая культура в Древнем Риме. 4. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока. 5. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение. 6. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы. 7. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
		ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13	тестирование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предметом изучения истории физической культуры являются... 2. Творцами и создателями физической культуры являются 3. Историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторического материала, проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение системный, структурный и статистический анализ – это научного исследования истории ФКиС 4. Источниками познания истории физической культуры и спорта НЕ являются 5. Критские вожди использовали физические упражнения и игры как средство подготовки

2.	Раздел -2 «Физическая культура в новое и новейшее время»	ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях странах западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени. 2. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада. 3. Возникновение и развитие немецкого и шведского гимнастического движения в XIX в. 4. Физическая подготовка в русской армии и флоте со второй половины XIX века. 5. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века. 6. Теория физического образования П.Ф. Лесгафта. 7. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России. 8. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях в конце XIX начале XX вв.
		ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13	тестирование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Огромный ущерб физическому и умственному воспитанию детей в Средние века нанесла .. 2. Теологическое направление в религии в Средние века проповедовало ... 3. Дополните «Физическое воспитание в Средневековье носило классовый и сугубо военно-прикладной характер». 4. Отметьте 2 правильных ответа «Большое значение в физическом воспитании рыцарей имели 5. Термин в Средние века означал греховность заботы о теле и физическом развитии.
3.	Раздел -3 «Физическая культура в России и международное»	ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Олимпийское движение в России и СССР. 2. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов. 3. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг. 4. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны. 5. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период 1945-1991 гг. 6. Первая спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения. 7. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх 8. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.

	спортивное движение»		<p>9. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов РФ.</p> <p>10. История научно-методических основ отечественной физической культуры и спорта.</p> <p>11. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России.</p> <p>12. Нормативные основы системы физического воспитания школьников в СССР и РФ.</p> <p>13. Физкультурно-оздоровительные образовательные проекты по развитию массовой физической культуры школьников РФ.</p> <p>14. Проблема олимпийского образования школьников РФ.</p> <p>15. Спорт как средство интернационального воспитания молодежи.</p> <p>16. Международное рабочее спортивное движение и участие в нем отечественных спортсменов.</p> <p>17. Олимпийские игры современности..</p>
		<p>ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13</p>	<p>тестиро вание</p>

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13	1.Реферат
ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13	Тестирование

Код контролируемой компетенции ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13

Задания

1. Реферат

1. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
2. Физическая культура Древней Греции.
 3. Физическая культура в Древнем Риме.
 4. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.
 5. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.
 6. Военно-физическая подготовка феодальной знати в странах Западной Европы.
 7. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе и других странах в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
 8. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях странах западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени.
 9. Развитие теоретических основ физического воспитания в первый период нового времени в странах Запада.
 10. Возникновение и развитие немецкого и шведского гимнастического движения в XIX в.
 11. Физическая подготовка в русской армии и флоте со второй половины XIX века.
 12. Развитие русской науки о физическом воспитании во второй половине XIX века.
 13. Теория физического образования П.Ф. Лесгафта.
 14. Физкультурное и спортивное движение в дореволюционной России.
 15. Участие русских спортсменов в международных соревнованиях в конце XIX начале XX вв.
 16. Олимпийское движение в России и СССР.
 17. Российские олимпиады 1913 и 1914 годов.
 18. Становление физической культуры и спорта в СССР 1925-1941 гг.
 19. Перестройка советского физкультурного движения накануне и в годы Великой Отечественной войны.
 20. Развитие физической культуры и спорта в СССР в период 1945-1991 гг.

21. Первая спартакиада народов СССР 1956 г. и ее значение для дальнейшего развития советского физкультурного движения.
22. Выступление отечественных спортсменов на летних Олимпийских играх
23. Выступление отечественных спортсменов на зимних Олимпийских играх.
24. Международное спортивное движение студентов, участие в нем спортсменов РФ.
25. История научно-методических основ отечественной физической культуры и спорта.
26. Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России.
27. Нормативные основы системы физического воспитания школьников в СССР и РФ.
28. Физкультурно-оздоровительные образовательные проекты по развитию массовой физической культуры школьников РФ.
29. Проблема олимпийского образования школьников РФ.
30. Спорт как средство интернационального воспитания молодежи.
32. Международное рабочее спортивное движение и участие в нем отечественных спортсменов.
33. Олимпийские игры современности.

Код контролируемой компетенции ОПК-3; ОПК-7; ОПК-10; ОПК-13

Задания

1. Тестирование

1. Основателем французской гимнастики считается ...
 - а) Франциско Аморок
 - б) Ялмар Линг
 - в) Адольф Шписс
 - г) Фридрих Ян

2. Сокольская гимнастика возникла в ... годах XIX века
 - а) 40-х
 - б) 60-х
 - в) 20-х
 - г) 20-х

3. Создателем сокольского движения является ...
 - а) Я. Жижка
 - б) П. Лесгафт
 - в) Ж. Демени
 - г) М. Тырш

4. Система физического воспитания Ж. Демени была основана на ...упражнениях.
 - а) сложно-координационных
 - б) простых легкоатлетических
 - в) естественных общеразвивающих
 - г) кондиционных

5. Основатель школьной гимнастики в начале XX века ...
 - а) Г. Демени
 - б) К. Гаульгофер
 - в) Э. Айзелен
 - г) П.Ф. Лесгафт
6. В основу классификации физических упражнений в школьной гимнастике К.Гаульгофера был положен принцип ...
 - а) влияние упражнений на развитие физических качеств

- б) сложности суставных движений
- в) единства формы и функции в физических упражнениях
- г) морфофункциональных особенностей

7. Основатель гигиенической гимнастики начала XX века ...

- а) А. Дункан
- б) Ж. Эбер
- в) Ж. Демени
- г) И. Мюллер

8. Рабочее спортивно-гимнастическое движение основано в ... году

- а) 1800
- б) 1917
- в) 1850
- г) 1811

9. Первая рабочая спортивная организация возникла в ...

- а) Австралии
- б) Германии
- в) Италии
- г) Венгрии

10. Международный рабочий спортивный центр был создан в ... году

- а) 1913
- б) 1900
- в) 1894
- г) 1896

11. Скаутское движение было основано в ...

- а) США
- б) Германии
- в) Англии
- г) Бельгии

12. Новой формой физического воспитания рабочих и служащих в начале XX века в США были .

- а) спортивные школы
- б) гимнастические организации
- в) предпринимательские клубы

13. В ... году была создана Федерация рабочих спортивных обществ Чехословакии.

- а) 1921
- б) 1896
- в) 1917
- г) 1914

14. После Первой мировой войны в Болгарии возникла рабочая спортивная организация ...

- а) Рабочий
- б) Сокол
- в) Спортсмен
- г) Спартак

15. В Венгрии после первой мировой войны значительную работу по физическому воспитанию молодежи проводила спортивная организация ...
- а) Мункаш
 - б) Сокол
 - в) Орел
 - г) ТУЛ
16. Во Франции рабочий спорт в начале 20 века был объединен в ...
- а) ТУЛ
 - б) ФСЖТ
 - в) Спартакиаду
17. В ... году во Франции рабочий спорт был объединен в спортивно-гимнастическую федерацию
- а) 1901
 - б) 1894
 - в) 1934
 - г) 1978
18. В начале 30-х годов 20 века в физическом воспитании США начинает распространяться ... направление
- а) спортивно-рекреативное
 - б) лечебное
 - в) профессиональное
 - г) общественное
19. После первой мировой войны в Америке усилился ... контроль за деятельностью спортивных организаций.
- а) государственный
 - б) монополистический
 - в) профсоюзный
20. В странах Западной Европы и США в 50-60-х годах 20 века большое распространение получило движение ...
- а) "Гимнастическое развитие"
 - б) "Спорт для всех"
 - в) "Любительский спорт"
21. "Президентские состязания" были введены в систему физического воспитания молодежи США президентом ...
- а) Д. Эйзенхауэром
 - б) Д. Кеннеди
 - в) Дж. Бушем

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование).

— ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для вузов / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11804-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516433> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Багина, В. А. История физической культуры: учебно-методическое пособие / В. А. Багина. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. — 62 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151086> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. История физической культуры : учебное пособие / составитель К. Г. Томилин. — Сочи: СГУ, 2019. — 155 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/172201> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. История и социология физической культуры : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, С. Н. Монастырев [и др.]. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 156 с. — ISBN 978-5-00044-892-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266852> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта» 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 (при наличии) демонстрационными печатными пособиями, экранно-звуковыми средствами обучения, демонстрационными материалами (указать какими, например, комплект демонстрационных материалов (фолий), видеофильмами DVD).

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 (при наличии), 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 дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

При освоении дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта» предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И АЭРОБИКА**

Направление подготовки
«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность
«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	15
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	15
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	16
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	47
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	47
3.2. Задания для самостоятельной работы	50
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	57
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	58
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	58
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	58
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	58
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	59
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	60
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	62
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	62
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	68
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	99
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	99
5.1.1. Основная литература	99
5.1.2. Дополнительная литература	99
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	99
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	100
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	101
5.4.1. Средства информационных технологий	101

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	101
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	101
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	102
5.6. Образовательные технологии	102
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	104

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета _____

(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук., доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика заключается в получении обучающимися теоретических знаний о гимнастических упражнениях и их применении в оздоровительной и рекреационной деятельности с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по гимнастике и аэробике в работе с различным возрастным контингентом при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины (модуля):

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины «Оздоровительная гимнастика и аэробика»;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Оздоровительная гимнастика и аэробика»;
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 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-6; ОПК-14; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций (при наличии)	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. УК-7.3. Выполняет комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. Владеть: навыками выполнения комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной

			социальной и профессиональной деятельности
Обучение и развитие	ОПК-2 Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-2.1. 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 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	Знать: - историю и современное состояние гимнастики, место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой; - терминологию гимнастики; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными

		<p>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-2.2. 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 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 ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и</p>	<p>возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; - использовать средства гимнастики для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень</p>
--	--	--	---

		<p>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; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с 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 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</p>	<p>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 ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
--	--	---	---

		<p>реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с 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 ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики,</p>	
--	--	---	--

		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.	
Обучение и развитие	ОПК-3 Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.
Обеспечение безопасности	ОПК-6 Способен в процессе физкультурно-спортивной	ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а	Знать: -- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические

	<p>деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и</p>	<p>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; -- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике; - особенности занятий гимнастикой с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий; Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить</p>
--	---	---	--

		<p>спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике,</p>	<p>мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Владеть: Опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в</p>
--	--	---	--

		<p>плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	<p>помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
--	--	---	---

<p>Организационно-методическое и проектное обеспечение</p>	<p>ОПК-14 Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: инновационные технологии в области туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям. ОПК-14.2. Умеет: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреационно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий. ОПК-14.3. Имеет опыт: самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.</p>	<p>Знать: инновационные технологии в области рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям. Уметь: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреационно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий. Владеть: опытом самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.</p>
	<p>ПК-2 Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному у туризму, физической рекреации и</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные,</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по</p>

	<p>реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. ПК-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>	<p>продолжительности; этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. Уметь: планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. Владеть: опытом управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>
--	---	---	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	110	54	56		
Лекционные занятия	40	20	20		
Практические занятия	68	34	34		
Консультации	2	0	2		
Самостоятельная работа обучающихся	79	45	34		
Контроль промежуточной аттестации	27	9	18		
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой	Экзамен		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	216	108	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	26	12	14		
Лекционные занятия	12	8	4		
Практические занятия	12	4	8		
Консультации	2	0	2		
Самостоятельная работа обучающихся	177	92	85		
Контроль промежуточной аттестации	13	4	9		
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой	Экзамен		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	216	108	108		

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа	из них: в форме практической подготовки
Модуль 1 (Семестр 3)											
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	33	15	18	8		10					
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая	15	7	8	4		4					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
дисциплина. Терминология гимнастики.										
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.	18	8	10	4		6				
Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть1)	33	15	18	6		12				
Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения.	14	8	6	2		4				
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения.	19	7	12	4		8				
Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)	33	15	18	6		12				
Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика	15	7	8	2		6				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки				
их обучения											
Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения	18	8	10	4		6					
Контроль промежуточной аттестации (час)	9										
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>										
Общий объем, часов	108	45	54	20		34					
Раздел 4. Методические особенности аэробики	30	12	18	6		12					
Тема 4.1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике	14	6	8	2		6					
Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление	16	6	10	4		6					

Раздел, тема нагрузкой	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)	30	12	18	6	12					
Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм	14	6	8	2	6					
Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе	16	6	10	4	6					
Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	30	10	20	8	10				2	
Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами	16	6	10	4	6					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике	14	4	10	4		4				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18										
Форма промежуточной аттестации (указать)	экзамен										
Общий объем, часов	108	34	56	20		34				2	
	216	79	110	40		68				2	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
	0										

			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>
Модуль 1 (Курс 2 Сессии 1-2 и 3-4)							
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	35	31	4	4	0		
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.	17	15	2	2	0		
Тема 1.2 Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.	18	16	2	2	0		
Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть1)	35	31	4	2	2		
Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения.	17	15	2	2	0		
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения.	18	16	2	0	2		
Раздел 3. Методические	34	30	4	2	2		

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
особенности гимнастики (часть 2)										
Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения	17	15	2	0		2				
Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения	17	15	2	2		0				
Контроль промежуточной аттестации (час)						4				
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>										Дифференцированный зачет
Общий объем, часов	108	92	12	8		4				
Раздел 4. Методические особенности аэробики	33	27	6	2		4				
Тема 4.1 Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике	15	13	2	0		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой	18	14	4	2	2					
Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)	33	29	4	2	2					
Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм	16	14	2	0	2					
Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе	17	15	2	2	0					
Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	33	29	4	0	2				2	
Тема 6.1. Организация и методика проведения	16	14	2	0	2					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами											
Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике	17	15	2	0		0				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9										
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	<i>экзамен</i>										
Общий объем, часов	108	87	14	4		8				2	
	216	177	26	12		12				2	

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ

Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Терминология гимнастики.

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.

Тема 1.2. Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям

Форма практического задания: кейс задание.

Схема составления кейс-задания

Задание №1 По графическому изображению сделать терминологическое описание общеразвивающих упражнений без предмета

Графическое изображение	Содержание

Задание № 2 По текстовому описанию сделать графическое изображение комплекса общеразвивающих упражнений с предметом или со (на) снарядах

Содержание	Графическое изображение

Перечень кейс-заданий по разделу 1 «Теоретические основы гимнастики»

Задание 1. Терминологически описать по графическому изображению комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета. Рисунки комплексов по количеству студентов в группе.

Задание 2. Графически изобразить комплекс ОРУ с предметом или на (со) снарядом. Варианты закрепляются за студентами по списку в группе

- 1. Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с обручем для детей младшего школьного возраста.
- 2. Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с обручем для детей среднего школьного возраста.
- 3. Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с обручем для детей старшего школьного возраста.
- 4. Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с палкой для детей младшего школьного возраста.
- 5. Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с палкой для детей среднего школьного возраста.
- 6. Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ с палкой для детей старшего школьного возраста.
- 7. Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ со скакалкой для детей младшего школьного возраста.
- 8. Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ со скакалкой для детей среднего школьного возраста.
- 9. Задание:** Графически изобразить комплекс ОРУ со скакалкой для детей старшего школьного возраста

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ (ЧАСТЬ1)

Тема 2.1. Строевые упражнения и методика их обучения.

Перечень изучаемых элементов содержания

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланги, направляющий, замыкающий, строевые приемы, команды, расчеты. Характеристика и классификация строевых упражнений (СУ). Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок.

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

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

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

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

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения и методика их обучения

Перечень изучаемых элементов содержания

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Общеразвивающие упражнения и методика их обучения

Форма практического задания: кейс-задание

Темы кейс-заданий

Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Общеразвивающих упражнений без предмета

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

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

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 2 «Методические основы гимнастики (часть 1)»

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

Задание 2. Составить комплекс ОРУ с предметом или на (со) снарядом для детей младшего (среднего, старшего) школьного возраста. Распределение в обратном порядке по списку в журнале

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

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы ОРУ на подгруппе студентов.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ (ЧАСТЬ 2)

Тема 3.1. Акробатические упражнения и методика их обучения.

Перечень изучаемых элементов содержания

Характеристика и назначение акробатических упражнений.

Методика обучения основным акробатическим упражнениям. Группировка: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки. Перекаты: вперед, назад, в стороны, из стойки на коленях. Кувырки: вперед, назад. Шпагаты, равновесия. Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках. Мост: из положения лежа на спине, 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.

Тема 3.2. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения

Перечень изучаемых элементов содержания

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 с 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. Лазание в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, канате. Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п.

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

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

Упражнения в висах и упорах выполняются на стандартных гимнастических снарядах для мужчин: перекладина, брусья, кольца, конь с ручками и для женщин: брусья разной высоты, бревно, а также на дополнительных к ним низких снарядах и других приспособлениях и снарядах массового типа: скамейках, стенке, лестницах, бревне (ах), канатах, шестах.

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

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

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

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

Характеристика упражнений в равновесии.

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

Разновидности ходьбы с движениями руками, приставной и переменный шаги, 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Акробатические упражнения и методика их обучения. Прикладные и снарядовые упражнения и методика их обучения.

Форма практического задания: кейс-задание

Темы кейс-заданий

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

Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Обучения акробатическому упражнению (уточнить какому)

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

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

	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 3 «Методические основы гимнастики (часть 2)»

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

1. **Задание:** Разработать комплекс по обучению группировке: сидя, лежа, в приседе, подскоки с удержанием группировки для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перекатам: вперед, назад для детей младшего школьного возраста.
3. **Задание:** Разработать комплекс по обучению перекатам в стороны для детей младшего школьного возраста.
4. **Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам вперед для детей младшего школьного возраста.
5. **Задание:** Разработать комплекс по обучению кувыркам назад для детей младшего школьного возраста.
6. **Задание:** Разработать комплекс по обучению длинным кувыркам для детей старшего школьного возраста.
7. **Задание:** Разработать комплекс по обучению продольным шпагатам для детей младшего школьного возраста.
8. **Задание:** Разработать комплекс по обучению поперечным шпагатам для детей среднего школьного возраста.
9. **Задание:** Разработать комплекс по обучению равновесию («ласточка») для детей младшего школьного возраста
10. **Задание:** Разработать комплекс по обучению стойке на лопатках для детей младшего

школьного возраста.

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

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

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

Форма рубежного контроля – Контрольная работа – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы акробатических и прикладных упражнений на подгруппе студентов.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АЭРОБИКИ

Тема 4.1. Терминология аэробики. Основы техники упражнений в аэробике.

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.

Тема 4.2. Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой

Перечень изучаемых элементов содержания

Структура и содержание занятий аэробикой.

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

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

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Методика конструирования программ. Методика проведения занятий аэробикой. Управление нагрузкой

Форма практического задания: кейс-задание

Темы кейс-заданий

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект части урока по аэробике. (см. форму конспекта).

Перечень кейс-заданий по разделу 4 Методические особенности аэробики

1. Разминка – упражнения на вращивание 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 4

форма рубежного контроля – Контрольная работа – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы аэробики на подгруппе студентов.

РАЗДЕЛ 5. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ (ЧАСТЬ 1)

Тема 5.1. Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и их характеристика. Методика проведения малых форм

Перечень изучаемых элементов содержания

Характеристика основных форм занятий гимнастикой. Малые формы и особенности их проведения.

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

Тема 5.2. Особенности методики урока гимнастики в школе

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Особенности методики урока гимнастики в школе

Форма практического задания: кейс-задание;

Темы кейс-заданий:

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект урока гимнастики. (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока гимнастики для _____

Дата "___" _____ 202_ г.

Время проведения _____

Учитель ФК _____

Класс _____

Количество человек _____

Место проведения _____

Спортивный инвентарь _____

Задачи занятия _____

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 5 «Формы и методика занятий гимнастикой (Часть 1)»

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

Вариант 1. Задание: 1 класс Урок 5

Подготовительная часть урока

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

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

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

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

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

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

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

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 2: 1 класс Урок 6

Подготовительная часть урока

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

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

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

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

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

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

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 3. 1 класс Урок 7

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

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

2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 4. 1 класс Урок 8

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

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

2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 5. 1 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/4 — лазанье по гимнастической стенке.

2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 6. 1 класс Урок 13

Подготовительная часть урока

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

Игровые задания.

II. Основная часть урока

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

2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — 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 вися (мальчики); из вися лежа (девочки).
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 12. 3 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 2/2 — по диагонали.

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

II. Основная часть урока

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 13. 3 класс Урок 5

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 3/2 — противходом.

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

II. Основная часть урока

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 14. 3 класс Урок 8

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 4/3 — змейка.

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

II. Основная часть урока

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 15. 3 класс Урок 11

Подготовительная часть урока

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

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

II. Основная часть урока

1. Акробатические упражнения. Тема 4/2 — перекаат 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 — перекат в упор присев — о.с.).

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

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

Девочки:

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

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

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 20. 5 класс Урок 6

Подготовительная часть урока

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

Игровые задания.

II. Основная часть урока

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 21. 5 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

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

Игровые задания.

II. Основная часть урока

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 22. 5 класс Урок 12

Подготовительная часть урока

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

Игровые задания.

II. Основная часть урока

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 23. 4 класс Урок 12

Подготовительная часть урока

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

Игровые задания.

II. Основная часть урока

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 24. 6 класс Урок 1

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

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

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

II. Основная часть урока

Мальчики:

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

2. Перекладина (низкая). Тема 1/2 — упор сзади.

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

Девочки:

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

2. Брусья р/в. Тема 1/2 — из 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 вися на в/ж размахивание изгибами.

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

Заключительная часть урока

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

Вариант 27. 6 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

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

II. Основная часть урока

Мальчики:

1. Прыжки.

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

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

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

Девочки:

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

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

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

Заключительная часть урока

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

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – Контрольная работа – это проверка теоретических и практических знаний обучающихся. Необходимо провести разработанные комплексы малых форм (дыхательная, пальчиковая, глазодвигательная гимнастика) на подгруппе студентов.

РАЗДЕЛ 6. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ (ЧАСТЬ 2)

Тема 6.1. Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами

Перечень изучаемых элементов содержания

Виды занятий гимнастикой, характеристика и методика занятий с людьми различного возраста и состояния здоровья. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.

Использование танцевальной аэробики в двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.

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

мышц туловища в переднезаднем направлении, для мышц рук, для косых мышц туловища). Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения.

Стретчинг. Стретчинг как самостоятельная система упражнений. Методы стретчинга (пассивный статический, активный статический, пассивный динамический, активный динамический, антагонистический, агонистический стретчинг, метод ПНФ (PNF-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 КалланПинкни. Дыхание при выполнении упражнений по системе КалланПинкни.

Тема 6.2. Организация и проведение массовых гимнастических праздников и соревнований по гимнастике

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: Организация и методика проведения неурочных форм. Особенности занятий с разными возрастными и целевыми группами

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

1. Форма практического задания: кейс-задание

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

1. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с дошкольниками.
2. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий со школьниками.
3. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий со студентами.
4. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий с пожилыми людьми
5. Разработать гимнастический комплекс, включающий малые и неурочные формы для занятий для лиц, имеющих нарушения слуха.

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – Контрольная работа (выполнить контрольные нормативы – участие в соревнованиях в группе). Выступить с 2 композициями: комплекс из базовых шагов аэробики, с движением руками и сменой направления движения (составить, терминологически записать и продемонстрировать) и комплекс вольных упражнений на 32 счета (составить, терминологически записать и продемонстрировать).

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 3-4)		
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	8	Выполнение кейс - задания

	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1)	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Методические особенности аэробики	6	Выполнение кейс - задания
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)	6	Выполнение кейс - задания
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	6	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	79	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	79	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (курс 2 сессия 1-2 и сессия 3-4)		
Раздел 1. Теоретические основы гимнастики	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методические особенности гимнастики (часть 1)	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Методические особенности гимнастики (часть 2)	15	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Методические особенности аэробики	14	Выполнение кейс - задания
	13	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)	14	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	114	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру,	177	

часов		
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	177	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Теоретические основы гимнастики

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

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.).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227> (дата обращения: 09.03.2023)
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514579> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Методические особенности гимнастики (часть 1)

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227> (дата обращения: 09.03.2023)
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514579> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Методические особенности гимнастики (часть 2)

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. . Характеристика и назначение акробатических упражнений.
2. Методика обучения основным акробатическим упражнениям: группировки, перекувырки, кувырок вперед, кувырок назад, равновесие, шпагат, гимнастический мост, стойки на лопатках, голове и руках, на руках, переворот боком (колесо).

3. Игровые задания с использованием элементов акробатики в сочетании с другими двигательными действиями.
4. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по обучению акробатическому, статическому упражнению (балансированию).
5. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники.
6. Методика обучения простым и опорным прыжкам и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.
7. Практика по обучению простым прыжкам: прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную; упражнениям для обучения приземлению; прыжкам в длину и высоту, спрыгиваниям (в глубину).
8. 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.
9. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Методика обучения и применение в занятиях с разными возрастными группами. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.
10. 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.
11. Характеристика упражнений в равновесии.
12. Методика обучения. Упражнения на полу, гимнастической скамейке, бревне.
13. Практика: Бревно: разновидности ходьбы с движениями руками, стойки, седы, повороты, наскоки, равновесия, прыжки, соскоки

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227> (дата обращения: 09.03.2023)
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514579> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4. Методические особенности аэробики

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Структура урока оздоровительной аэробики.
2. Какова технология конструирования программы занятий аэробикой?
3. Средства и музыкальное сопровождение в аэробике.
4. Термины, используемые в аэробике.
5. Характеристика и классификация шагов в аэробике.
6. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.
7. Характеристика движений руками в аэробике, их сочетание с различными шагами.
8. Правила составления комплексов аэробики по назначению.
9. Методика обучения в аэробике.
10. Игровые задания с использованием аэробики.
11. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по аэробике

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227> (дата обращения: 09.03.2023)

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325> (дата обращения: 09.03.2023).

4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).

5. 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, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514579> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.
2. Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.
3. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.
4. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока.
5. Практика: Написать конспект урока по гимнастике для конкретного класса (по заданию преподавателя).
6. Характеристика основных форм занятий гимнастикой.
7. Характеристика и назначение различных систем дыхательной гимнастики.
8. Характеристика и назначение гимнастики для глаз.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227> (дата обращения: 09.03.2023)
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. —

Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514579> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.
2. Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.
3. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.
4. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока.
5. Практика: Написать конспект урока по гимнастике для конкретного класса (по заданию преподавателя).
6. Характеристика основных форм занятий гимнастикой.
7. Характеристика и назначение различных систем дыхательной гимнастики.
8. Характеристика и назначение гимнастики для глаз.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227> (дата обращения: 09.03.2023)
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514579> (дата обращения: 09.03.2023).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

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

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Оздоровительная гимнастика и аэробика является экзамен / дифференцированный зачет, который проводится в устной / письменной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<i>ИТОГО:</i>	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) «Оздоровительная гимнастика и аэробика обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «Оздоровительная гимнастика и аэробика» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий

1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
--------------	--	---------------------------------------	---------------------------------	---

1	Раздел 1. «Теоретические ос-новы гимнастики»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6: ОПК-14; ПК-2	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 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
---	---	--	--------------------	--

				<p>(словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.</p>
--	--	--	--	--

2.	Раздел -2 «Методические особенности гимнастики (часть 1)»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6: ОПК-14; ПК-2	Контрольная работа	1. Необходимо провести разработанные комплексы ОРУ на подгруппе студентов.
3.	Раздел -3 «Методические особенности гимнастики (часть 2)»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6: ОПК-14; ПК-2	Контрольная работа	1. Необходимо провести разработанные комплексы акробатических и прикладных упражнений на подгруппе студентов
4	Раздел 4. «Методические особенности аэробики»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3;	Контрольная работа	1. Необходимо провести разработанные комплексы аэробики на подгруппе студентов.

		ОПК-6; ОПК-14; ПК-2		
5	Раздел 5. «Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ОПК-14; ПК-2	Контрольная работа	Необходимо провести разработанные комплексы малых форм (дыхательная, пальчиковая, глазодвигательная гимнастика) на подгруппе студентов
6	Раздел 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 2)	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ОПК-14;	Контрольная работа	Выступить с 2 композициями: комплекс из базовых шагов аэробики, с движением руками и сменой направления движения (составить, терминологически записать и продемонстрировать) и комплекс вольных упражнений на 32 счета (составить, терминологически записать и продемонстрировать).

		ПК-2		
--	--	------	--	--

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Оздоровительная гимнастика и аэробика»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
УК-7	<ol style="list-style-type: none">1. Задачи, средства и методы гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики2. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика образовательных видов гимнастики. Характеристика спортивных видов гимнастики3. 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.

	<p>8. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.</p> <p>9. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).</p> <p>10. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.</p> <p>11. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.</p> <p>12. Формы записи ОРУ. Правила составления и записи комплексов ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы выполнения ОРУ.</p> <p>13. Характеристика акробатических упражнений. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении акробатическим упражнениям.</p> <p>14. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения кувырмам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырма назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.</p> <p>15. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.</p> <p>16. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.</p> <p>17. Методика обучения перевороту в сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.</p> <p>18. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.</p> <p>19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.</p>
--	---

	<p>20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.</p> <p>21. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в ширину).</p> <p>22. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.</p> <p>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.</p> <p>24. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.</p> <p>25. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.</p> <p>26. Характеристика упражнений в висах и упорах.</p> <p>27. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.</p> <p>28. Методика обучения упражнениям на брусьях (низких и средних): подъемам, кувыркам и стойкам, соскокам.</p> <p>29. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадам, соскокам.</p> <p>30. Характеристика упражнений в равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.</p> <p>31. Методика обучения упражнениям в равновесии. Страховка и помощь.</p> <p>32. Характеристика урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.</p>
--	--

	<p>Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.</p> <p>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.</p> <p>34. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований. Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг.) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.</p> <p>35. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.</p> <p>36. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности.</p> <p>37. Характеристика видов аэробики: фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика.</p> <p>38. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо.</p> <p>39. Характеристика видов аэробики: гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика.</p> <p>40. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики.</p>
--	---

	<p>41. Структура занятий оздоровительной аэробикой.</p> <p>42. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.</p> <p>43. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.</p> <p>44. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.</p> <p>45. Методика проведения занятий аэробикой.</p> <p>46. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.</p> <p>47. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).</p> <p>48. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>49. 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.</p> <p>50. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы.</p>
--	--

	<p>Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>51. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.</p> <p>52. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-занятия</p>
ОПК-2	<p>1. Задачи, средства и методы гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики</p> <p>2. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика образовательных видов гимнастики. Характеристика спортивных видов гимнастики</p> <p>3. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии.</p> <p>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.</p> <p>5. Техника гимнастических упражнений и её закономерности. Характеристика статических упражнений. Характеристика динамических упражнений.</p> <p>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</p>

	<p>совершенствования.</p> <p>7. Общая характеристика строевых упражнений. Методика обучения строевым приемам. Методика обучения построениям и перестроениям в строевых упражнениях.</p> <p>8. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.</p> <p>9. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).</p> <p>10. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.</p> <p>11. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.</p> <p>12. Формы записи ОРУ. Правила составления и записи комплексов ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы выполнения ОРУ.</p> <p>13. Характеристика акробатических упражнений. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении акробатическим упражнениям.</p> <p>14. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения кувыркам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.</p> <p>15. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.</p> <p>16. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.</p> <p>17. Методика обучения перевороту в сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.</p> <p>18. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации</p>
--	--

	<p>занятия, меры безопасности, страховка и помощь.</p> <p>19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.</p> <p>20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.</p> <p>21. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в ширину).</p> <p>22. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.</p> <p>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.</p> <p>24. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.</p> <p>25. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.</p> <p>26. Характеристика упражнений в висах и упорах.</p> <p>27. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.</p> <p>28. Методика обучения упражнениям на брусках (низких и средних): подъемам, кувырмам и стойкам, соскокам.</p> <p>29. Методика обучения упражнениям на брусках разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадам, соскокам.</p> <p>30. Характеристика упражнений в равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.</p> <p>31. Методика обучения упражнениям в</p>
--	--

	<p>равновесии. Страховка и помощь.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>34. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований. Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг.) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.</p> <p>35. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.</p> <p>36. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности.</p> <p>37. Характеристика видов аэробики: фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика.</p> <p>38. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо.</p> <p>39. Характеристика видов аэробики:</p>
--	---

	<p>гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика.</p> <p>40. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики.</p> <p>41. Структура занятий оздоровительной аэробикой.</p> <p>42. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.</p> <p>43. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.</p> <p>44. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.</p> <p>45. Методика проведения занятий аэробикой.</p> <p>46. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.</p> <p>47. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).</p> <p>48. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>49. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-</p>
--	--

	<p>двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>50. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>51. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках).</p> <p>52. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-занятия</p>
ОПК-3	<ol style="list-style-type: none"> 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

	<p>гимнастическим упражнениям на этапе начального разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе углубленного разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования.</p> <p>7. Общая характеристика строевых упражнений. Методика обучения строевым приемам. Методика обучения построениям и перестроениям в строевых упражнениях.</p> <p>8. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.</p> <p>9. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).</p> <p>10. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.</p> <p>11. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.</p> <p>12. Формы записи ОРУ. Правила составления и записи комплексов ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы выполнения ОРУ.</p> <p>13. Характеристика акробатических упражнений. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении акробатическим упражнениям.</p> <p>14. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения кувыркам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.</p> <p>15. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.</p> <p>16. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.</p> <p>17. Методика обучения перевороту в</p>
--	---

	<p>сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.</p> <p>18. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.</p> <p>19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.</p> <p>20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.</p> <p>21. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в ширину).</p> <p>22. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.</p> <p>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.</p> <p>24. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.</p> <p>25. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.</p> <p>26. Характеристика упражнений в висах и упорах.</p> <p>27. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.</p> <p>28. Методика обучения упражнениям на брусьях (низких и средних): подъемам, кувырмам и стойкам, соскокам.</p> <p>29. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадам, соскокам.</p> <p>30. Характеристика упражнений в</p>
--	---

	<p>равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.</p> <p>31. Методика обучения упражнениям в равновесии. Страховка и помощь.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>34. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований. Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг.) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.</p> <p>35. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.</p> <p>36. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности.</p> <p>37. Характеристика видов аэробики:</p>
--	--

	<p>фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика.</p> <p>38. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо.</p> <p>39. Характеристика видов аэробики: гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика.</p> <p>40. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики.</p> <p>41. Структура занятий оздоровительной аэробикой.</p> <p>42. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.</p> <p>43. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.</p> <p>44. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.</p> <p>45. Методика проведения занятий аэробикой.</p> <p>46. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.</p> <p>47. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).</p> <p>48. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом</p>
--	--

	<p>воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>49. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>50. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>51. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках).</p> <p>52. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-занятия</p>
ОПК-6	<p>1. Задачи, средства и методы гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики</p> <p>2. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика образовательных видов гимнастики. Характеристика спортивных видов гимнастики</p> <p>3. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии.</p> <p>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.</p> <p>5. Техника гимнастических упражнений и её закономерности.</p>

	<p>Характеристика статических упражнений. Характеристика динамических упражнений.</p> <p>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.</p> <p>7. Общая характеристика строевых упражнений. Методика обучения строевым приемам. Методика обучения построениям и перестроениям в строевых упражнениях.</p> <p>8. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.</p> <p>9. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).</p> <p>10. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.</p> <p>11. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.</p> <p>12. Формы записи ОРУ. Правила составления и записи комплексов ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы выполнения ОРУ.</p> <p>13. Характеристика акробатических упражнений. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении акробатическим упражнениям.</p> <p>14. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения кувыркам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.</p> <p>15. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.</p>
--	---

	<p>16. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.</p> <p>17. Методика обучения перевороту в сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.</p> <p>18. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.</p> <p>19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.</p> <p>20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.</p> <p>21. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в ширину).</p> <p>22. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.</p> <p>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.</p> <p>24. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.</p> <p>25. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.</p> <p>26. Характеристика упражнений в висах и упорах.</p> <p>27. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.</p> <p>28. Методика обучения упражнениям на брусьях (низких и средних): подъемам,</p>
--	---

	<p>кувыркам и стойкам, соскокам.</p> <p>29. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадам, соскокам.</p> <p>30. Характеристика упражнений в равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.</p> <p>31. Методика обучения упражнениям в равновесии. Страховка и помощь.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>34. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований. Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг.) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.</p> <p>35. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора</p>
--	--

	<p>Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.</p> <p>36. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности.</p> <p>37. Характеристика видов аэробики: фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика.</p> <p>38. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо.</p> <p>39. Характеристика видов аэробики: гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика.</p> <p>40. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики.</p> <p>41. Структура занятий оздоровительной аэробикой.</p> <p>42. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.</p> <p>43. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.</p> <p>44. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.</p> <p>45. Методика проведения занятий аэробикой.</p> <p>46. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.</p> <p>47. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).</p> <p>48. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного</p>
--	---

	<p>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.</p> <p>49. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>50. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>51. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.</p> <p>52. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-занятия.</p>
ОПК-14	<ol style="list-style-type: none"> 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

	<p>на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь, самостраховка, методика обучения приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по гимнастике.</p> <p>5. Техника гимнастических упражнений и её закономерности. Характеристика статических упражнений. Характеристика динамических упражнений.</p> <p>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.</p> <p>7. Общая характеристика строевых упражнений. Методика обучения строевым приемам. Методика обучения построениям и перестроениям в строевых упражнениях.</p> <p>8. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.</p> <p>9. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).</p> <p>10. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.</p> <p>11. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.</p> <p>12. Формы записи ОРУ. Правила составления и записи комплексов ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы выполнения ОРУ.</p> <p>13. Характеристика акробатических упражнений. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении акробатическим упражнениям.</p> <p>14. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения</p>
--	---

	<p>кувыркам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.</p> <p>15. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.</p> <p>16. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.</p> <p>17. Методика обучения перевороту в сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.</p> <p>18. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.</p> <p>19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.</p> <p>20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.</p> <p>21. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в ширину).</p> <p>22. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.</p> <p>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.</p> <p>24. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.</p> <p>25. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.</p>
--	--

	<p>26. Характеристика упражнений в висах и упорах.</p> <p>27. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.</p> <p>28. Методика обучения упражнениям на брусьях (низких и средних): подъемам, кувыркам и стойкам, соскокам.</p> <p>29. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадом, соскокам.</p> <p>30. Характеристика упражнений в равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.</p> <p>31. Методика обучения упражнениям в равновесии. Страховка и помощь.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>34. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований. Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг.) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.</p>
--	---

	<p>35. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.</p> <p>36. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности.</p> <p>37. Характеристика видов аэробики: фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика.</p> <p>38. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо.</p> <p>39. Характеристика видов аэробики: гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика.</p> <p>40. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики.</p> <p>41. Структура занятий оздоровительной аэробикой.</p> <p>42. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.</p> <p>43. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.</p> <p>44. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.</p> <p>45. Методика проведения занятий аэробикой.</p> <p>46. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.</p> <p>47. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных</p>
--	---

	<p>групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).</p> <p>48. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>49. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>50. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>51. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках).</p> <p>52. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-занятия.</p>
ПК-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задачи, средства и методы гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики 2. Характеристика оздоровительных

	<p>видов гимнастики. Характеристика образовательных видов гимнастики. Характеристика спортивных видов гимнастики</p> <p>3. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии.</p> <p>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.</p> <p>5. Техника гимнастических упражнений и её закономерности. Характеристика статических упражнений. Характеристика динамических упражнений.</p> <p>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.</p> <p>7. Общая характеристика строевых упражнений. Методика обучения строевым приемам. Методика обучения построениям и перестроениям в строевых упражнениях.</p> <p>8. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.</p> <p>9. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).</p> <p>10. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.</p> <p>11. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.</p>
--	--

	<p>12. Формы записи ОРУ. Правила составления и записи комплексов ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы выполнения ОРУ.</p> <p>13. Характеристика акробатических упражнений. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении акробатическим упражнениям.</p> <p>14. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения кувырмам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.</p> <p>15. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.</p> <p>16. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.</p> <p>17. Методика обучения перевороту в сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.</p> <p>18. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.</p> <p>19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.</p> <p>20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.</p> <p>21. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в ширину).</p> <p>22. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.</p> <p>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</p>
--	---

	<p>преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п.</p> <p>24. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.</p> <p>25. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.</p> <p>26. Характеристика упражнений в висах и упорах.</p> <p>27. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.</p> <p>28. Методика обучения упражнениям на брусьях (низких и средних): подъемам, кувыркам и стойкам, соскокам.</p> <p>29. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадом, соскокам.</p> <p>30. Характеристика упражнений в равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.</p> <p>31. Методика обучения упражнениям в равновесии. Страховка и помощь.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>34. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения</p>
--	---

	<p>соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований.</p> <p>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.</p> <p>35. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.</p> <p>36. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности.</p> <p>37. Характеристика видов аэробики: фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика.</p> <p>38. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо.</p> <p>39. Характеристика видов аэробики: гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика.</p> <p>40. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики.</p> <p>41. Структура занятий оздоровительной аэробикой.</p> <p>42. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.</p> <p>43. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.</p> <p>44. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.</p> <p>45. Методика проведения занятий аэробикой.</p> <p>46. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми</p>
--	--

	<p>людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.</p> <p>47. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).</p> <p>48. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>49. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>50. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.</p> <p>51. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках).</p> <p>52. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-</p>
--	--

	занятия
--	---------

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика: учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516325> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).

3. 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, 2023. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514579> (дата обращения: 09.03.2023).

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

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская»	Электронная библиотека, обеспечивающая	http://biblioclub.ru/

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) «Оздоровительная гимнастика и аэробика предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Направление подготовки

«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность

«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	15
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	15
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	16
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	35
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	35
3.2. Задания для самостоятельной работы	38
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	45
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	46
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	46
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	46
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	46
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	47
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	48
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	50
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	50
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	54
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	71
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	71
5.1.1. Основная литература	71
5.1.2. Дополнительная литература	72
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	72
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	72
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	74
5.4.1. Средства информационных технологий	74

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	74
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	74
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	74
5.6. Образовательные технологии	75
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	76

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Легкая атлетика в двигательной рекреации*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Легкая атлетика в двигательной рекреации* (модуля)» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета _____

(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук., доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) «*Легкая атлетика в двигательной рекреации*» 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 двигательной рекреации*»;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «*Легкая атлетика в двигательной рекреации*»;
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 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-6; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций (при наличии)	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-6.1. Объективно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы для достижения поставленных целей УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития.	<i>Знать:</i> 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; <i>Уметь:</i> самостоятельно оценивать уровень физической

			<p>подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>- проводить занятия по общей физической подготовке</p>
Обучение и развитие	<p>ОПК-2 Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. 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 других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; -</p>	<p>Знать: - значение и виды легкой атлетики, как базового вида спорта; - воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; - терминологию легкой атлетики; - средства легкой атлетики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям легкой атлетики; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений легкой атлетики; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; - распределять</p>

		<p>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-2.2. 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 ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр,</p>	<p>на протяжении занятия средства легкой атлетике, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в легкой атлетике; - использовать средства легкой атлетике для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств легкой атлетике; - организовывать (строить, перестраивать, размещать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений легкой атлетике; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетике; - оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по легкой атлетике, использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике, - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том</p>
--	--	--	---

		<p>лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с 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 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 	<p>числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. <p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов легкой атлетики; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств легкой атлетики; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств легкой атлетики, 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>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 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 ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-2.3. 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 атлетике 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</p>	
--	--	---	--

		<p>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>Обучение и развитие</p>	<p>ОПК-3 Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>

<p>Обеспечение безопасности</p>	<p>ОПК-6 Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств</p>	<p>Знать: -- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; -- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - факторы и причины травматизма в процессе занятий легкой атлетикой; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств легкой атлетики; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; - особенности занятий легкой атлетики с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий; Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых</p>
--	--	---	--

		<p>гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники</p>	<p>патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по легкой атлетике; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по легкой атлетике; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Владеть: Опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-</p>
--	--	--	---

		<p>безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; -</p>	<p>тренировочного занятия по легкой атлетике; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
--	--	--	--

		ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	
Организационно-методическое и проектное обеспечение	ОПК-14 Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг	<p>ОПК-14.1. Знает: инновационные технологии в области туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям.</p> <p>ОПК-14.2. Умеет: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреационно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт: самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.</p>	<p>Знать: инновационные технологии в области рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям.</p> <p>Уметь: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреационно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий.</p> <p>Владеть: опытом самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.</p>
	ПК-2 Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по физической рекреации</p>

	<p>спортивно-оздоровительном у туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. ПК-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>	<p>и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. Уметь: планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. Владеть: опытом управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>
--	---	--	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	110	54	56		
Лекционные занятия	36	16	20		
Практические занятия	68	38	34		
Консультации	2	0	2		
Самостоятельная работа обучающихся	79	45	34		
Контроль промежуточной аттестации	27	9	18		
Форма промежуточной аттестации		Зачет с	Экзамен		

		оценк ой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	216	108	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	26	12	14		
Лекционные занятия	12	8	4		
Практические занятия	12	4	8		
Консультации	2	0	2		
Самостоятельная работа обучающихся	177	92	85		
Контроль промежуточной аттестации	13	4	9		
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой	Экзамен		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	216	108	108		

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Семестр 4-5)										
Раздел 1. Теория легкой	33	17	16	6		10				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
атлетики										
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.	17	9	8	4		4				
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	18	8	10	2		6				
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	33	15	18	4		14				
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.	16	8	8	2		6				
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	17	7	10	2		8				
Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой	33	13	20	6		14				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
атлетике										
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	14	6	8	2		6				
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	19	7	12	4		8				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>									
Общий объем, часов	108	45	54	16		38				
Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	30	12	18	6		12				
Тема 4.1 Методика проведения занятия по	14	6	8	2		6				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
легкой атлетике в дошкольных учреждениях										
Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе	16	6	10	4	6					
Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	30	12	18	6	12					
Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики	14	6	8	2	6					
Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики	16	6	10	4	6					
Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой	30	10	20	8	10				2	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
атлетике											
Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	16	6	10	4		6					
Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	14	4	10	4		4				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18										
Форма промежуточной аттестации (указать)	экзамен										
Общий объем, часов	108	34	56	20		34				2	
	216	79	110	36		72				2	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов
--------------	--

	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Курс 3 Сессии 1-2 и 3-4)										
Раздел 1. Теория легкой атлетики	35	31	4	4		0				
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.	16	14	2	2		0				
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	19	17	2	2		0				
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	35	31	4	2		2				
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.	17	15	2	2		0				
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	20	16	4	2		2				
Раздел 3. Методика обучения ациклическим	34	30	4	2		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
видам в легкой атлетике										
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	17	15	2	2	0					
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	17	15	2	0	2					
Контроль промежуточной аттестации (час)						4				
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>										<i>Дифференцированный зачет</i>
Общий объем, часов	108	92	12	8		4				
Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	30	26	4	0		4				
Тема 4.1 Методика	15	13	2	0		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях										
Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе	15	13	2	0	2					
Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	30	26	4	2	2					
Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики	15	13	2	2	0					
Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики	15	13	2	0	2					
Раздел 6. Организация и проведение	30	24	6	2	2				2	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
соревнований по легкой атлетике										
Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	14	12	2	2	0					
Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	16	12	4	0	2				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
Форма промежуточной аттестации (указать)	экзамен									
Общий объем, часов	108	85	14	4	8				2	
	216	177	26	12	12				2	

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина.

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.

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.

Тема 1.2. Основы техники видов легкой атлетики.

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Основы техники видов легкой атлетики

Форма практического задания: эссе.

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-легкоатлетов.
13. Биомеханические основы техники бега, обоснование положений и движений тела в беге на различные дистанции.
14. Биомеханические основы техники спортивной ходьбы.
15. Биомеханические основы техники прыжков в длину и в высоту.
16. Биомеханические основы техники метаний

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

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

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе.

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.

Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу

Перечень изучаемых элементов содержания

Общеразвивающие упражнения. Освоение стоек, положений головы, рук, ног, туловища. 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу

Форма практического задания: кейс-задание

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические
------------	-----------	-------------------------	-----------------------------

			указания

Перечень кейс-заданий по разделу 2 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

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

Перечень кейс-заданий по разделу 2:

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту.

Перечень изучаемых элементов содержания

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

Последовательность овладения техникой прыжка в высоту. Характер и направление разбега. Специальные упражнения для отталкивания. Овладение простейшим способом -

«перешагивание». Методика обучения технике прыжка способом «флоп». Особенности техники, обусловленные возрастом занимающихся. Ошибки при выполнении прыжка и способы их устранения.

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

Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра

Перечень изучаемых элементов содержания

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

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 3 «МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ»

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

Перечень кейс-заданий по разделу 3:

1. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение разбегу.
2. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: приземлению.

3. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «согнув ноги»).
4. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «прогнувшись»).
5. Составить конспект обучения прыжкам в длину с разбега: обучение отталкиванию и движениям в полете (способом «ножницы»).
6. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение разбегу.
7. Составить конспект обучения прыжкам в высоту с разбега: обучение отталкиванию и 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.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Тема 4.1. Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях

Перечень изучаемых элементов содержания

Структура занятия по легкой атлетике. Цели и задачи занятия, длительность занятия и его частей. Содержание частей занятия и их взаимосвязь. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Включение подвижных игр в подготовительную часть занятия. 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 занятия.

Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Методика проведения занятия по легкой атлетике школе

Форма практического задания: кейс-задание

Темы кейс-заданий

В соответствии с теоретическими материалами 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 разделу 1 «Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях»

Задание: Составить конспект урока легкой атлетики 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 4

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

РАЗДЕЛ 5. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики

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.

Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Методика проведения тренировочных занятий по циклическим и ациклическим видам легкой атлетики

Форма практического задания: кейс-задание;

Темы кейс-заданий:

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект тренировочного занятия. (см. форму конспекта).

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока тренировочного занятия для _____

Дата "___" _____ 201_г.

Время проведения _____

Учитель ФК _____

Класс _____

Количество человек _____

Место проведения _____

Спортивный инвентарь _____

Задачи занятия _____

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по разделу 5 «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»

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

Перечень кейс-заданий по разделу 5. «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»

1. Тренировка в беге на короткие дистанции.
2. Совершенствование техники спринтерского бега в целом.
3. Тренировка в беге на средние и длинные дистанции.
4. Тренировка в спортивной ходьбе.
5. Совершенствование техники бега. Методика тренировки. Специальные упражнения для развития физических качеств. Тактическая подготовка.
6. Тренировка в прыжке и длину с разбега.
7. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов.
8. Тренировка в прыжке в высоту с разбега.
9. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов. Специальные упражнения для развития физических качеств.
10. Тренировка в тройном прыжке с разбега.
11. Тренировка в толкании ядра.
12. Совершенствование техники толкания ядра и методика тренировки
13. Тренировка в метании копья.
14. Совершенствование техники преимущественно в целостном выполнении с разбега.
15. Тренировка в многоборьях.

16. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.
17. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

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

РАЗДЕЛ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента

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.

Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований

Форма практического задания: кейс-задание;

Форма практического задания: кейс-задание

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

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

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 4-5)		

Раздел 1. Теория легкой атлетики	8	Выполнение кейс - задания
	9	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	8	Выполнение кейс - задания
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	8	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	8	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	6	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	79	

Общий объем по дисциплине (модулю), часов	79	
--	----	--

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (курс 3 сессии 1-2 и 3-4)		
Раздел 1. Теория легкой атлетики	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	15	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	15	Выполнение кейс - задания
	11	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Основы	15	Выполнение кейс - задания

тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	11	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	12	Выполнение кейс - задания
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	177	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	177	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Теория легкой атлетики

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.
4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.
5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.
6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.
7. 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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515033> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515033> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

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

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование).

образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515033> (дата обращения: 09.03.2023).

5. 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, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851> (дата обращения: 09.03.2023).

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515033> (дата обращения: 09.03.2023).

5. 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, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851> (дата обращения: 09.03.2023).

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515033> (дата обращения: 09.03.2023).

5. 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, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6. Формы и методика занятий гимнастикой (часть 1)

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851> (дата обращения: 09.03.2023).

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515033> (дата обращения: 09.03.2023).

5. 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, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

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

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине *«Легкая атлетика в двигательной рекреации»* (модулю) является зачет /экзамен, который проводится в устной / письменной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) *«Легкая атлетика в двигательной рекреации»* реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) «*Легкая атлетика в двигательной рекреации*» в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) «*Легкая атлетика в двигательной рекреации*» формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<i>ИТОГО:</i>	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) «*Легкая атлетика в двигательной рекреации*» обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «*Легкая атлетика в двигательной рекреации*» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий

1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
--------------	--	---------------------------------------	---------------------------------	---

1	Раздел 1. «Теория легкой атлетики»	ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 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.
---	---	-----------------------------	--------------------	--

2.	Раздел -2 «Методика обучения циклически м видам в легкой атлетике)»	ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Контро льная работа	1. Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению циклическим видам легкой атлетики.
3.	Раздел -3 «Раздел 3. Методика обучения ациклическ им видам в легкой атлетике»	ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Контро льная работа	1. Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике
4	Раздел 4. «Методика преподаван ия легкой атлетики в образовател ьных учреждения х»	ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Контро льная работа	1.Проведение части урока на подгруппе студентов.

4	Раздел 5. «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»	ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Контрольная работа	1. Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.
5	Раздел 6. «Организация и проведение соревнований по легкой атлетике»	ОПК-1; ОПК-13; ОПК-14	Контрольная работа	<p>Контрольная работа (организовать и провести мероприятие (соревнования по легкой атлетике). При составлении опираться на: Правила соревнований по бегу. Требования к местам соревнований. Судейские бригады в соревнованиях по бегу, документы, обязанности судей. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом « Правила соревнований по прыжкам. Требования к местам соревнований. Судейские бригады в соревнованиях по прыжкам, документы, обязанности судей. Правила соревнований по метаниям. Требования к местам соревнований. Судейские бригады в соревнованиях по метаниям, документы, обязанности судей</p>

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Легкая атлетика в двигательной рекреации»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
УК-7	<ol style="list-style-type: none">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.

	<p>Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.</p> <p>12. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.</p> <p>13. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>16. Методика обучения технике эстафетного бега. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Способы несения и передачи эстафеты. Овладение техникой эстафетного бега.</p> <p>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.</p> <p>18. Методика обучения технике прыжка в высоту. Последовательность овладения техникой прыжка. Овладение простейшим способом - «перешагивание».</p> <p>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».</p>
--	--

	<p>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.</p> <p>Модуль 2</p> <p>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.</p> <p>22. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Организация занятий и управление группой.</p> <p>23. Организация соревнований по легкой атлетике. Цели и задачи соревнований. Их классификация.</p> <p>24. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.</p> <p>25. Обязанности судей, организация работы судей и секретариата.</p> <p>26. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований.</p> <p>27. Основные формы проявления быстроты в легкой атлетике и их характеристика.</p> <p>28. Средства и методы развития двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоты движений в легкой атлетике.</p> <p>29. Особенности развития комплексного проявления быстроты в легкой атлетике.</p> <p>30. Особенности развития быстроты у детей младшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>31. Особенности развития быстроты у детей старшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>32. Средства и правила их использования для развития прыгучести.</p> <p>33. Правила обеспечения безопасности при проведении прыжковых упражнений с детьми.</p> <p>34. Основные средства для развития «взрывной силы» в легкой атлетике.</p>
--	---

	<p>35. Общая выносливость и специальная выносливость в легкой атлетике, факторы их обуславливающие.</p> <p>36. Особенности развития выносливости на начальном этапе подготовки в легкой атлетике.</p> <p>37. Развитие выносливости в подростковом возрасте в легкой атлетике.</p> <p>38. Структура и содержание урока по легкой атлетике.</p> <p>39. Содержание материала по легкой атлетике в младших классах.</p> <p>40. Содержание материала по легкой атлетике в средних классах.</p> <p>41. Содержание материала по легкой атлетике в старших классах.</p> <p>42. Характеристика внеурочных форм занятий по легкой атлетике.</p> <p>43. Способы использования легкоатлетических упражнений в соревновательных формах с детьми и подростками.</p> <p>44. Методические особенности занятий оздоровительным бегом.</p> <p>45. Цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p>46. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.</p> <p>47. Классификация средств и методов спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p>48. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия.</p> <p>49. Особенности тренировочных занятий легкоатлетов в связи с физиологическим циклом женского организма.</p>
ОПК-2	<p>1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.</p> <p>2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.</p> <p>3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.</p> <p>4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.</p> <p>5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.</p>

	<p>6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки техники.</p> <p>7. Общие основы техники прыжков. Основные части прыжков. Техника прыжка и длину Части прыжка Кинематические и динамические параметры прыжка. Критерии оценки.</p> <p>8. Техника прыжка в высоту. Эволюция техники. Анализ техники прыжка способом «фосбери-флоп» части прыжка. Кинематические и динамические параметры техники.</p> <p>9. Общие основы техники метаний. Виды метаний, части и фазы техники. Особенности влияния внешних факторов на дальность полета снаряда.</p> <p>10. Эстафетный бег. Виды эстафет. Правила их проведения. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.</p> <p>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.</p> <p>12. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.</p> <p>13. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>16. Методика обучения технике эстафетного бега. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Способы несения и передачи эстафеты. Овладение техникой</p>
--	---

	<p>эстафетного бега.</p> <p>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.</p> <p>18. Методика обучения технике прыжка в высоту. Последовательность овладения техникой прыжка. Овладение простейшим способом - «перешагивание».</p> <p>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».</p> <p>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.</p> <p>Модуль 2</p> <p>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.</p> <p>22. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Организация занятий и управление группой.</p> <p>23. Организация соревнований по легкой атлетике. Цели и задачи соревнований. Их классификация.</p> <p>24. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.</p> <p>25. Обязанности судей, организация работы судей и секретариата.</p>
--	---

	<p>26. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований.</p> <p>27. Основные формы проявления быстроты в легкой атлетике и их характеристика.</p> <p>28. Средства и методы развития двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоты движений в легкой атлетике.</p> <p>29. Особенности развития комплексного проявления быстроты в легкой атлетике.</p> <p>30. Особенности развития быстроты у детей младшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>31. Особенности развития быстроты у детей старшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>32. Средства и правила их использования для развития прыгучести.</p> <p>33. Правила обеспечения безопасности при проведении прыжковых упражнений с детьми.</p> <p>34. Основные средства для развития «взрывной силы» в легкой атлетике.</p> <p>35. Общая выносливость и специальная выносливость в легкой атлетике, факторы их обуславливающие.</p> <p>36. Особенности развития выносливости на начальном этапе подготовки в легкой атлетике.</p> <p>37. Развитие выносливости в подростковом возрасте в легкой атлетике.</p> <p>38. Структура и содержание урока по легкой атлетике.</p> <p>39. Содержание материала по легкой атлетике в младших классах.</p> <p>40. Содержание материала по легкой атлетике в средних классах.</p> <p>41. Содержание материала по легкой атлетике в старших классах.</p> <p>42. Характеристика внеурочных форм занятий по легкой атлетике.</p> <p>43. Способы использования легкоатлетических упражнений в соревновательных формах с детьми и подростками.</p> <p>44. Методические особенности занятий оздоровительным бегом.</p> <p>45. Цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p>46. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в различных</p>
--	--

	<p>видах легкой атлетики.</p> <p>47. Классификация средств и методов спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p>48. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия.</p> <p>49. Особенности тренировочных занятий легкоатлетов в связи с физиологическим циклом женского организма.</p>
<p>ОПК-3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.

	<p>12. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.</p> <p>13. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>16. Методика обучения технике эстафетного бега. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Способы несения и передачи эстафеты. Овладение техникой эстафетного бега.</p> <p>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.</p> <p>18. Методика обучения технике прыжка в высоту. Последовательность овладения техникой прыжка. Овладение простейшим способом - «перешагивание».</p> <p>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».</p> <p>20. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты. Последовательность обучения метанию</p>
--	--

	<p>мяча, гранаты. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Основные ошибки при обучении, способы их исправления.</p> <p>Модуль 2</p> <p>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.</p> <p>22. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Организация занятий и управление группой.</p> <p>23. Организация соревнований по легкой атлетике. Цели и задачи соревнований. Их классификация.</p> <p>24. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.</p> <p>25. Обязанности судей, организация работы судей и секретариата.</p> <p>26. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований.</p> <p>27. Основные формы проявления быстроты в легкой атлетике и их характеристика.</p> <p>28. Средства и методы развития двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоты движений в легкой атлетике.</p> <p>29. Особенности развития комплексного проявления быстроты в легкой атлетике.</p> <p>30. Особенности развития быстроты у детей младшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>31. Особенности развития быстроты у детей старшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>32. Средства и правила их использования для развития прыгучести.</p> <p>33. Правила обеспечения безопасности при проведении прыжковых упражнений с детьми.</p> <p>34. Основные средства для развития «взрывной силы» в легкой атлетике.</p> <p>35. Общая выносливость и специальная выносливость в легкой атлетике, факторы их обуславливающие.</p>
--	--

	<p>36. Особенности развития выносливости на начальном этапе подготовки в легкой атлетике.</p> <p>37. Развитие выносливости в подростковом возрасте в легкой атлетике.</p> <p>38. Структура и содержание урока по легкой атлетике.</p> <p>39. Содержание материала по легкой атлетике в младших классах.</p> <p>40. Содержание материала по легкой атлетике в средних классах.</p> <p>41. Содержание материала по легкой атлетике в старших классах.</p> <p>42. Характеристика внеурочных форм занятий по легкой атлетике.</p> <p>43. Способы использования легкоатлетических упражнений в соревновательных формах с детьми и подростками.</p> <p>44. Методические особенности занятий оздоровительным бегом.</p> <p>45. Цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p>46. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.</p> <p>47. Классификация средств и методов спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p>48. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия.</p> <p>49. Особенности тренировочных занятий легкоатлетов в связи с физиологическим циклом женского организма.</p> <p>35.</p>
ОПК-6	<p>1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.</p> <p>2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.</p> <p>3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.</p> <p>4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.</p> <p>5. Техника спортивной ходьбы. Кинематические и динамические параметры техники.</p> <p>6. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Виды беговых дистанций. Кинематические и</p>

	<p>динамические параметры техники. Критерии оценки техники.</p> <p>7. Общие основы техники прыжков. Основные части прыжков. Техника прыжка и длину Части прыжка Кинематические и динамические параметры прыжка. Критерии оценки.</p> <p>8. Техника прыжка в высоту. Эволюция техники. Анализ техники прыжка способом «фосбери-флоп» части прыжка. Кинематические и динамические параметры техники.</p> <p>9. Общие основы техники метаний. Виды метаний, части и фазы техники. Особенности влияния внешних факторов на дальность полета снаряда.</p> <p>10. Эстафетный бег. Виды эстафет. Правила их проведения. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.</p> <p>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.</p> <p>12. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике. Методические принципы построения специальной подготовительной части занятия.</p> <p>13. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>16. Методика обучения технике эстафетного бега. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Способы несения и передачи эстафеты. Овладение техникой эстафетного бега.</p> <p>17. Методика обучения технике прыжка в длину. Основные упражнения</p>
--	---

	<p>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.</p> <p>18. Методика обучения технике прыжка в высоту. Последовательность овладения техникой прыжка. Овладение простейшим способом - «перешагивание».</p> <p>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».</p> <p>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.</p> <p>Модуль 2</p> <p>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.</p> <p>22. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Организация занятий и управление группой.</p> <p>23. Организация соревнований по легкой атлетике. Цели и задачи соревнований. Их классификация.</p> <p>24. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.</p> <p>25. Обязанности судей, организация работы судей и секретариата.</p> <p>26. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований.</p>
--	---

	<p>27. Основные формы проявления быстроты в легкой атлетике и их характеристика.</p> <p>28. Средства и методы развития двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоты движений в легкой атлетике.</p> <p>29. Особенности развития комплексного проявления быстроты в легкой атлетике.</p> <p>30. Особенности развития быстроты у детей младшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>31. Особенности развития быстроты у детей старшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>32. Средства и правила их использования для развития прыгучести.</p> <p>33. Правила обеспечения безопасности при проведении прыжковых упражнений с детьми.</p> <p>34. Основные средства для развития «взрывной силы» в легкой атлетике.</p> <p>35. Общая выносливость и специальная выносливость в легкой атлетике, факторы их обуславливающие.</p> <p>36. Особенности развития выносливости на начальном этапе подготовки в легкой атлетике.</p> <p>37. Развитие выносливости в подростковом возрасте в легкой атлетике.</p> <p>38. Структура и содержание урока по легкой атлетике.</p> <p>39. Содержание материала по легкой атлетике в младших классах.</p> <p>40. Содержание материала по легкой атлетике в средних классах.</p> <p>41. Содержание материала по легкой атлетике в старших классах.</p> <p>42. Характеристика внеурочных форм занятий по легкой атлетике.</p> <p>43. Способы использования легкоатлетических упражнений в соревновательных формах с детьми и подростками.</p> <p>44. Методические особенности занятий оздоровительным бегом.</p> <p>45. Цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p>46. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.</p> <p>47. Классификация средств и методов спортивной тренировки в легкой атлетике.</p>
--	--

	<p>48. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия.</p> <p>49. Особенности тренировочных занятий легкоатлетов в связи с физиологическим циклом женского организма.</p> <p>35.</p>
<p>ПК-2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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

	<p>специальной подготовительной части занятия.</p> <p>13. Методика обучения технике спортивной ходьбы. Задачи, средства и методы. Основные ошибки и методы их исправления.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>16. Методика обучения технике эстафетного бега. Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Способы несения и передачи эстафеты. Овладение техникой эстафетного бега.</p> <p>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.</p> <p>18. Методика обучения технике прыжка в высоту. Последовательность овладения техникой прыжка. Овладение простейшим способом - «перешагивание».</p> <p>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».</p> <p>20. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты. Последовательность обучения метанию мяча, гранаты. Подбор упражнений. Подводящие и специально-подготовительные упражнения. Основные</p>
--	---

	<p>ошибки при обучении, способы их исправления.</p> <p>Модуль 2</p> <p>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.</p> <p>22. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Организация занятий и управление группой.</p> <p>23. Организация соревнований по легкой атлетике. Цели и задачи соревнований. Их классификация.</p> <p>24. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.</p> <p>25. Обязанности судей, организация работы судей и секретариата.</p> <p>26. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований.</p> <p>27. Основные формы проявления быстроты в легкой атлетике и их характеристика.</p> <p>28. Средства и методы развития двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоты движений в легкой атлетике.</p> <p>29. Особенности развития комплексного проявления быстроты в легкой атлетике.</p> <p>30. Особенности развития быстроты у детей младшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>31. Особенности развития быстроты у детей старшего школьного возраста занимающихся легкой атлетикой.</p> <p>32. Средства и правила их использования для развития прыгучести.</p> <p>33. Правила обеспечения безопасности при проведении прыжковых упражнений с детьми.</p> <p>34. Основные средства для развития «взрывной силы» в легкой атлетике.</p> <p>35. Общая выносливость и специальная выносливость в легкой атлетике, факторы их обуславливающие.</p> <p>36. Особенности развития выносливости на начальном этапе подготовки в легкой атлетике.</p>
--	--

	<p>37. Развитие выносливости в подростковом возрасте в легкой атлетике.</p> <p>38. Структура и содержание урока по легкой атлетике.</p> <p>39. Содержание материала по легкой атлетике в младших классах.</p> <p>40. Содержание материала по легкой атлетике в средних классах.</p> <p>41. Содержание материала по легкой атлетике в старших классах.</p> <p>42. Характеристика внеурочных форм занятий по легкой атлетике.</p> <p>43. Способы использования легкоатлетических упражнений в соревновательных формах с детьми и подростками.</p> <p>44. Методические особенности занятий оздоровительным бегом.</p> <p>45. Цель и задачи спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p>46. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах легкой атлетики.</p> <p>47. Классификация средств и методов спортивной тренировки в легкой атлетике.</p> <p>48. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия.</p> <p>49. Особенности тренировочных занятий легкоатлетов в связи с физиологическим циклом женского организма.</p>
--	---

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515035> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515004> (дата обращения: 09.03.2023). Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518851> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515033> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023).

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Легкая атлетика в двигательной рекреации*» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и

в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) *«Легкая атлетика в двигательной рекреации»* используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) *«Легкая атлетика в двигательной рекреации»* предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) *«Легкая атлетика в двигательной рекреации»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Направление подготовки

«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность

«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	15
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	15
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	16
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	32
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
3.2. Задания для самостоятельной работы	34
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	36
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	38
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	38
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	38
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	38
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	38
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	39
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	41
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	41
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	44
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	53
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..53	
5.1.1. Основная литература	53
5.1.2. Дополнительная литература	54
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	54
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	54
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	55
5.4.1. Средства информационных технологий	55

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	56
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	56
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	56
5.6. Образовательные технологии	57
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	58

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Лыжная подготовка в двигательной рекреации» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Лыжная подготовка в двигательной рекреации» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) *Лыжная подготовка в двигательной рекреации* обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета

(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук., доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*»;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*»;
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 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) *Лыжная подготовка в двигательной рекреации* направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-6; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины *Лыжная подготовка в двигательной рекреации* (модуля) обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций (при наличии)	Код компетенции и Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-6.1. Объективно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы для достижения поставленных целей УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития.	<i>Знать:</i> 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

	профессиональной деятельности		данные показатели; <i>Уметь:</i> самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке
Обучение и развитие	ОПК-2 Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-2.1. 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	Знать: - историю и современное состояние лыжного спорта, место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды лыжного спорта, как базового вида спорта; - воспитательные возможности занятий лыжным спортом; - терминологию лыжного спорта; - средства лыжного спорта и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям лыжного спорта; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений лыжного спорта; - 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. <i>Уметь:</i> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; -

		<p>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-2.2. 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 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,</p>	<p>использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; - использовать средства лыжного спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений лыжного спорта; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжного спорта; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по лыжному спорту, использовать существующие методики проведения соревнований по лыжному спорту, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного</p>
--	--	---	--

		<p>плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с 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; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с 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 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>характера по лыжному спорту, проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с 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 ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных элементов лыжного спорта; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств лыжного спорта; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств лыжного спорта, 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</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 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 ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-2.3. 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,</p>	<p>активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
--	--	--	---

		<p>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>	
Обучение и развитие	<p>ОПК-3 Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей. Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>
Обеспечен	ОПК-6	<p>ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; -</p>	<p>Знать: -- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - факторы и причины</p>

<p>не безопаснос ти</p>	<p>Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и</p>	<p>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; -- 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 лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по лыжному спорту; - особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий; Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде</p>
--	---	---	--

		<p>спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу</p>	<p>и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники 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 лыжному спорту; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжному спорту; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>Владеть: Опытом оказания</p>
--	--	--	---

		<p>занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	<p>первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
<p>Организационно-методическое и проектное обеспечение</p>	<p>ОПК-14 Способен внедрять инновационные</p>	<p>ОПК-14.1. Знает: инновационные технологии в области туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; -</p>	<p>Знать: инновационные технологии в области рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных</p>

	<p>технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг</p>	<p>характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям. ОПК-14.2. Умеет: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреативно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий. ОПК-14.3. Имеет опыт: самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.</p>	<p>возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям. Уметь: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреативно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий. Владеть: опытом самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.</p>
	<p>ПК-2</p> <p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующ</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. ПК-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию,</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и</p>

	их средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида	тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	возраста. Уметь: планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. Владеть: опытом управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.
--	---	---	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	54	54			
Лекционные занятия	14	14			
Практические занятия	40	40			
Консультации	0	0			
Самостоятельная работа обучающихся	45	45			
Контроль промежуточной аттестации	9	9			
Форма промежуточной аттестации		Зачет			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	108	108			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2			
		Сессия 1-2			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	12	12			
Лекционные занятия	4	4			

Практические занятия	8	8			
Консультации	0	0			
Самостоятельная работа обучающихся	92	92			
Контроль промежуточной аттестации	4	4			
Форма промежуточной аттестации		Зачет			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	108	108			

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Семестр 4)										
Раздел 1. Теория лыжного спорта	33	15	18	6	12					
Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	9	5	4	2	2					
Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж	13	5	8	2	6					
Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах	11	5	6	2	4					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте	33	15	18	4	14					
Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах	9	5	4	2	2					
Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам	13	5	8	2	6					
Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	11	5	6	0	6					
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжной подготовке	33	15	18	4	14					
Тема 3.1 Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	16	8	8	2	6					
Тема 3.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных	17	7	10	2	8					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
соревнований на лыжах										
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	<i>Зачет</i>									
Общий объем, часов	108	45	54	14		40				

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (2 курс Сессии 1-2)										

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Раздел 1. Теория лыжного спорта	35	31	4	2		2				
Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	12	10	2	2		0				
Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж	11	11	0	0		0				
Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах	12	10	2	0		2				
Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте	35	31	4	0		4				
Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах	10	10	0	0		0				
Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам	13	11	2	0		2				
Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов,	12	10	2	0		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки				
спусков и неровностей											
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжной подготовке	34	30	4	2		2					
Тема 3.1 Организация и методика урока лыжной подготовки для школьников, студентов, взрослого контингента	17	15	2	2		0					
Тема 3.2. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах	17	15	2	0		2					
Контроль промежуточной аттестации (час)						4					
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>						Зачет					
Общий объем, часов	108	92	12	4		8					

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 1.1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.

Перечень изучаемых элементов содержания

Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.

Тема 1.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж.

Перечень изучаемых элементов содержания

Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).

Тема 1.3. Основы техники передвижения на лыжах.

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Основы техники передвижения на лыжах

Форма практического задания: эссе.

Перечень тем эссе по разделу 1:

Перечень тем эссе по дисциплине «*Основы лыжной подготовки*»

1. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.

7. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-лыжников.
13. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (одновременные ходы).
14. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы).
15. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (одновременный одношажный и полуконьковый)
16. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (попеременный двухшажный и одновременный двухшажный).
17. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (ход без отталкивания палками)
18. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (стойки спусков).
19. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы лыжными ходами).
20. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы «елочкой» и «лесенкой»).
21. Биомеханические основы техники поворотов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
22. Биомеханические основы техники торможений в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
23. Биомеханические основы техники преодоления неровностей в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – 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 ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Тема 2.1. Методика начального обучения передвижению на лыжах.

Перечень изучаемых элементов содержания

Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.

Тема 2.2. Методика обучения лыжным ходам

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

Тема 2.3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей

Перечень изучаемых элементов содержания

Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.

Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение преодолению препятствий.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Методика обучения лыжным ходам

Форма практического задания: кейс-задание

Схема составления кейс-задания

В соответствии с теоретическими материалами разработать конспект обучения в лыжном спорте.

В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по дисциплине «*Основы лыжной подготовки*» раздел 2:

1. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: «полуплугом» и плугом.

2. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному четырехшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: переступанием.

3 Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному бесшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.

4. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием упражнений на координацию.

5. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки на местности.

6. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: полуконьковому ходу
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «полуплугом», управляемым падением.

7. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «плугом», управляемым падением.

8. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, впадин.

9. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием тренажеров.

10. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: ходу без палок.
2. Составить конспект занятия по лыжам для обучения лиц пожилого возраста.

11. Вариант

1. Составить конспект обучения упражнениям по «освоению со снежной средой».
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «полуёлочкой», лыжными ходами.

12. Вариант

1. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития выносливости
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «ёлочкой», лыжными ходами.

13. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в классических ходах.

2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, встречных склонов.

14. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в коньковых ходах.

2. Составить конспект обучения поворотам на месте.

15. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с использованием лыжероллеров.

2. Составить конспект игровых заданий для закрепления стоек спуска и преодоления неровностей.

16. Вариант

1. Составить конспект обучения ступающему и скользящему шагу на лыжах.

2. Составить конспект занятия по лыжам в условиях спортивного зала

17. Вариант

1. Составить конспект обучения попеременному двухшажному классическому ходу.

2. Составить конспект занятия по лыжам для дошкольников в игровой форме

18. Вариант

1. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «лесенкой», лыжными ходами.

2. Составить конспект развития физических качеств с использованием резиновых амортизаторов в зале или на площадке

19. Вариант

1. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: на параллельных лыжах.

2. Составить конспект круговой тренировки для лыжников направленной на развитие силовой выносливости

20. Вариант

1. Составить конспект обучения строевым приемам с лыжами

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: палками, управляемым падением.

21. Вариант

1. Составить конспект разминки с лыжными палками

2. Составить конспект обучения спускам на лыжах: в высокой, средней, низкой стойках спусков

22. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с имитацией на местности.

2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: скользящим упором, управляемым падением

23. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.

2. Составить конспект обучения преодолению препятствий в условиях лыжного похода.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Провести обучение на подгруппе студентов по разработанному конспекту. Провести самоанализ проведения занятия и анализ проведения студентов подгруппы.

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 3.1. Методика проведения урока по лыжной подготовке.

Перечень изучаемых элементов содержания

Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.

Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по лыжной подготовке

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Подготовка и проведение соревнований по лыжному спорту.

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

Схема составления кейс-задания

Перечень кейс-заданий по разделу 3

Перечень кейс-заданий по дисциплине «*Основы лыжной подготовки*»:

Вариант 1.

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.
Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.
 2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.
 3. Составьте финишный протокол
Условия стартовало 10 участниц
21. П-ва - 12.00.30
 22. А-ко 12.01.00
 23. Б-ва 12.01.30
 24. К-на 12.02.00

- 25.Л-ко 12.02.30
- 26.С-на 12.03.00
- 27.Т-ч 12.03.30
- 28.У-на 12.04.00
- 29.Ф-к 12.04.30
- 30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 2.

1. Составьте положение о соревнованиях «Лыжня России».
2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 11.П-ва - 12.01
- 12.А-ко 12.02
- 13.Б-ва 12.03
- 14.К-на 12.04
- 15.Л-ко 12.05
- 16.С-на 12.06
- 17.Т-ч 12.07
- 18.У-на 12.08
- 19.Ф-к 12.09
- 20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 3.

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вуза по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 1. П-ва -12.01
- 2. А-ко 12.02
- 3. Б-ва 12.03
- 4. К-на 12.04
- 5. Л-ко 12.05
- 6. С-на 12.06
- 7. Т-ч 12.07
- 8. У-на 12.08
- 9. Ф-к 12.09
- 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 4

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 100 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 21.П-ва - 12.00.30
- 22.А-ко 12.01.00
- 23.Б-ва 12.01.30

- 24.К-на 12.02.00
- 25.Л-ко 12.02.30
- 26.С-на 12.03.00
- 27.Т-ч 12.03.30
- 28.У-на 12.04.00
- 29.Ф-к 12.04.30
- 30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 5

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ».

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 6

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Сбербанка по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 7

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 500 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 17. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 8

1. Составьте положение о соревнованиях «Московская Лыжня».

2. Определите время старта участника если его номер 71. Старт парный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 9

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 32. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 10

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 10000 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 11

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.20.15. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 12

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа среди школ».

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 13

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вузов СВАО по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.
3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

EndText

Вариант 14

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.
Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. 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– Выполнить контрольные нормативы по лыжному спорту.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 4)		
Раздел 1. Теория лыжного спорта	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжному спорту	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру,	45	

часов		
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	45	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (курс 2 сессии 1-2)		
Раздел 1. Теория лыжного спорта	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по лыжному спорту	15	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	92	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	92	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Теория лыжного спорта

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

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.
- Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 09.03.2023).
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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Теория и методика избранного вида спорта учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Методика обучения в лыжном спорте

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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 бучения 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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 09.03.2023).

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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Теория и методика избранного вида спорта учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Организация и проведение занятий и соревнований по лыжному спорту
Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 09.03.2023).

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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Теория и методика избранного вида спорта учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полупетельный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом

обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» является зачет, который проводится в устной / письменной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как

сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой

системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
--------------	--	---------------------------------------	---------------------------------	---

1	Раздел 1. «Теория лыжного спорта»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6 ПК-2	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 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
---	--	--	--------------------	--

2.	Раздел -2 «Методика обучения в лыжном спорте»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6 ПК-2	Контрольная работа	Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.
3.	Раздел 3. «Организация и проведение занятий и соревнований по лыжному спорту»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6 ПК-2	Контрольная работа	Контрольные нормативы. Выполнить контрольные нормативы по лыжному спорту: Имитация лыжных ходов; 5 километров без учета времени классическими лыжными ходами.

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Лыжная подготовка в двигательной рекреации»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
УК-7	<ol style="list-style-type: none">1. Общие основы теории и методики лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).4. Основы техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.5. Основы техники передвижения на лыжах. Коньковые ходы.6. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей.7. Техника торможения. Техника поворотов в движении и на месте.8. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.9. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни.10. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.11. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжам.12. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.

	<p>13. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>14. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>15. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.</p> <p>16. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: полуконьковому, одновременному двухшажному ходам. Предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>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.</p> <p>18. Методика обучения преодолению подъемов. Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.</p> <p>19. Методика обучения преодолению спусков. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой.</p> <p>20. Методика обучения преодолению неровностей. Обучение преодолению препятствий.</p> <p>21. Методика обучения способам торможений. Обучение способам торможений: «плугом», «полуплугом»,</p> <p>22. Методика обучения способам торможений: боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.</p> <p>23. Методика обучения способам поворотов. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.</p> <p>24. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах. Классификация соревнований.</p> <p>25. Положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований.</p>
--	--

	<p>26. Подготовка лыжных трасс. Жеребьевка участников и виды стартов.</p> <p>27. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.</p>
ОПК-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общие основы теории и методики лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд. 2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника. 3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж). 4. Основы техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы. 5. Основы техники передвижения на лыжах. Коньковые ходы. 6. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей. 7. Техника торможения. Техника поворотов в движении и на месте. 8. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. 9. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни. 10. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. 11. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжам. 12. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты. 13. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок. 14. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение

	<p>одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>15. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.</p> <p>16. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: полуконьковому, одновременному двухшажному ходам. Предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>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.</p> <p>18. Методика обучения преодолению подъемов. Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.</p> <p>19. Методика обучения преодолению спусков. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой.</p> <p>20. Методика обучения преодолению неровностей. Обучение преодолению препятствий.</p> <p>21. Методика обучения способам торможений. Обучение способам торможений: «плугом», «полуплугом»,</p> <p>22. Методика обучения способам торможений: боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.</p> <p>23. Методика обучения способам поворотов. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.</p> <p>24. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах. Классификация соревнований.</p> <p>25. Положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований.</p> <p>26. Подготовка лыжных трасс. Жеребьевка участников и виды стартов.</p> <p>27. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.</p>
--	---

ОПК-3

1. Общие основы теории и методики лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.
2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.
3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).
4. Основы техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
5. Основы техники передвижения на лыжах. Коньковые ходы.
6. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей.
7. Техника торможения. Техника поворотов в движении и на месте.
8. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.
9. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни.
10. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.
11. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжам.
12. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.
13. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок.
14. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок.
15. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному

	<p>четырёхшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.</p> <p>16. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: полуконьковому, одновременному двухшажному ходам. Предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>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.</p> <p>18. Методика обучения преодолению подъемов. Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.</p> <p>19. Методика обучения преодолению спусков. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой.</p> <p>20. Методика обучения преодолению неровностей. Обучение преодолению препятствий.</p> <p>21. Методика обучения способам торможений. Обучение способам торможений: «плугом», «полуплугом»,</p> <p>22. Методика обучения способам торможений: боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.</p> <p>23. Методика обучения способам поворотов. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.</p> <p>24. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах. Классификация соревнований.</p> <p>25. Положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований.</p> <p>26. Подготовка лыжных трасс. Жеребьевка участников и виды стартов.</p> <p>27. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.</p>
ОПК-6	<p>1. Общие основы теории и методики лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.</p>

	<p>2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.</p> <p>3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).</p> <p>4. Основы техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.</p> <p>5. Основы техники передвижения на лыжах. Коньковые ходы.</p> <p>6. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей.</p> <p>7. Техника торможения. Техника поворотов в движении и на месте.</p> <p>8. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.</p> <p>9. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни.</p> <p>10. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.</p> <p>11. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжам.</p> <p>12. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.</p> <p>13. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>14. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>15. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.</p> <p>16. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: полуконьковому, одновременному двухшажному ходам. Предупреждение и</p>
--	---

	<p>исправление ошибок.</p> <p>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.</p> <p>18. Методика обучения преодолению подъемов. Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.</p> <p>19. Методика обучения преодолению спусков. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой.</p> <p>20. Методика обучения преодолению неровностей. Обучение преодолению препятствий.</p> <p>21. Методика обучения способам торможений. Обучение способам торможений: «плугом», «полуплугом»,</p> <p>22. Методика обучения способам торможений: боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.</p> <p>23. Методика обучения способам поворотов. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.</p> <p>24. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах. Классификация соревнований.</p> <p>25. Положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований.</p> <p>26. Подготовка лыжных трасс. Жеребьевка участников и виды стартов.</p> <p>27. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.</p>
ПК-2	<p>1. Вопросы /задания</p> <p>11. Общие основы теории и методики лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.</p> <p>2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.</p> <p>3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).</p>

	<p>4. Основы техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.</p> <p>5. Основы техники передвижения на лыжах. Коньковые ходы.</p> <p>6. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей.</p> <p>7. Техника торможения. Техника поворотов в движении и на месте.</p> <p>8. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.</p> <p>9. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни.</p> <p>10. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.</p> <p>11. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжам.</p> <p>12. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.</p> <p>13. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>14. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>15. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.</p> <p>16. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: полуконьковому, одновременному двухшажному ходам. Предупреждение и исправление ошибок.</p> <p>17. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному.</p>
--	---

	<p>Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.</p> <p>18. Методика обучения преодолению подъемов. Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.</p> <p>19. Методика обучения преодолению спусков. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой.</p> <p>20. Методика обучения преодолению неровностей. Обучение преодолению препятствий.</p> <p>21. Методика обучения способам торможений. Обучение способам торможений: «плугом», «полуплугом»,</p> <p>22. Методика обучения способам торможений: боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.</p> <p>23. Методика обучения способам поворотов. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.</p> <p>24. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах. Классификация соревнований.</p> <p>25. Положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований.</p> <p>26. Подготовка лыжных трасс. Жеребьевка участников и виды стартов.</p> <p>27. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.</p>
--	--

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

32. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Теория и методика избранного вида спорта учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967> (дата обращения: 09.03.2023)

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) *«Лыжная подготовка в двигательной рекреации»* предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) *«Лыжная подготовка в двигательной рекреации»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Направление подготовки

«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность

«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	15
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	15
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	16
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	32
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
3.2. Задания для самостоятельной работы	34
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	40
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	42
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	42
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	42
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	42
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	42
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	43
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	45
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	45
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	49
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	70
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	70
5.1.1. Основная литература	70
5.1.2. Дополнительная литература	70
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	71
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	71
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	72
5.4.1. Средства информационных технологий	72

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	72
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	73
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	73
5.6. Образовательные технологии	73
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	75

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Оздоровительное плавание» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Оздоровительное плавание» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета _____

(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук., доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) «Оздоровительное плавание» заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины «Оздоровительное плавание»;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Оздоровительное плавание»;
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 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-7; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-6; ПК-2 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций (при наличии)	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-6.1. Объективно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы для достижения поставленных целей УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития.	<i>Знать:</i> 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; <i>Уметь:</i> самостоятельно оценивать уровень физической

			<p>подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности;</p> <p>- проводить занятия по общей физической подготовке</p>
Обучение и развитие	<p>ОПК-2 Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. 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 других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; -</p>	<p>Знать: - историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды плавания, как базового вида спорта; - воспитательные возможности занятий плаванием; - терминологию плавания; - средства плавания и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения упражнениям плавания; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений плавания; - 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>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию плавания; - распределять на</p>

		<p>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-2.2. 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 ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр,</p>	<p>протяжении занятия средства плавания, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании; - использовать средства плавания для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств плавания; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений плавания; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании, и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по плаванию, использовать существующие методики проведения соревнований по плаванию, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по плаванию, - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и</p>
--	--	---	---

		<p>лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с 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 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 	<p>физкультурно-массовых мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. <p>Владеть: опытом проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов плавания; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств плавания; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств плавания, 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>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 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 ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> <p>ОПК-2.3. 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 атлетике 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</p>	
--	--	---	--

		<p>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>	
Обучение и развитие	<p>ОПК-3 Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p> <p>Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p> <p>Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>

<p>Обеспечение безопасности</p>	<p>ОПК-6 Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств</p>	<p>Знать: -- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - 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; -- 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 плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию; - особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий; Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования,</p>
--	--	---	---

		<p>гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники</p>	<p>спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники 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 по плаванию; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>
--	--	---	---

		<p>безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; -</p>	<p>Владеть: Опытом оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
--	--	--	--

		ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	
Организационно-методическое и проектное обеспечение	ОПК-14 Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг	<p>ОПК-14.1. Знает: инновационные технологии в области туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям.</p> <p>ОПК-14.2. Умеет: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреационно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий.</p> <p>ОПК-14.3. Имеет опыт: самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.</p>	<p>Знать: инновационные технологии в области рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг;- современные методики организации занятий физической культурой для различных возрастных и гендерных групп; - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении оздоровительных программ. - принципы формирования групп лиц занимающихся рекреацией и туризмом; - порядок составления, плана проведения индивидуального и группового занятия по инновационным технологиям.</p> <p>Уметь: взаимодействовать с членами команды специалистов при реализации различных форм рекреационно-оздоровительных занятий; владеть методами активизации личностных ресурсов занимающихся; осуществлять подбор оптимальных средств и методов рекреации и фитнес услуг; определять последовательность применения средств при реализации инновационных технологий.</p> <p>Владеть: опытом самостоятельного проведения мероприятий с использованием инновационных технологий рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг; определения оптимального набора средств и методов оздоровительной тренировки; определения двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе оздоровительных занятий.</p>
	ПК-2 Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах</p>	<p>Знать: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по физической рекреации</p>

	<p>спортивно-оздоровительном у туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. ПК-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>	<p>и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста. Уметь: планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. Владеть: опытом управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>
--	---	--	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	110	54	56		
Лекционные занятия	32	16	16		
Практические занятия	76	38	38		
Консультации	2	0	2		
Самостоятельная работа обучающихся	79	45	34		
Контроль промежуточной аттестации	27	9	18		
Форма промежуточной аттестации		Зачет с	Экзамен		

		оценк ой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	216	108	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3			
		Сессия 1-2	Сессия 3-4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	26	12	14		
Лекционные занятия	8	4	4		
Практические занятия	16	8	8		
Консультации	2	0	2		
Самостоятельная работа обучающихся	177	92	85		
Контроль промежуточной аттестации	13	4	9		
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой	Экзамен		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	216	108	108		

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Семестр 5-6)										
Раздел 1. Теоретические	33	17	16	6		10				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
основы плавания										
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	17	9	8	4		4				
Тема 1.2. Основы техники спортивного плавания	18	8	10	2		6				
Раздел 2. Методические основы плавания	33	15	18	4		14				
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	13	5	8	2		2				
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	15	5	10	2		6				
Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания	11	5	6	0		6				
Раздел 3. Организация и проведение занятий и	33	13	20	6		14				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
соревнований по плаванию										
Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию	14	6	8	2		6				
Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	19	7	12	4		8				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>									
Общий объем, часов	108	45	54	16		38				
Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание	30	12	18	6		12				
Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	14	6	8	2		6				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования	16	6	10	4	6					
Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание	30	12	18	4	14					
Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки	14	6	8	2	6					
Тема 5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация	16	6	10	2	8					
Раздел 6. Адаптивное плавание	30	10	20	6	12				2	
Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ	16	6	10	4	6					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ	14	4	10	2	6				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
Форма промежуточной аттестации (указать)	экзамен									
Общий объем, часов	108	34	56	16	38				2	
	216	79	110	36	72				2	

Заочной формы обучения

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

			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Модуль 1 (3 курс сессия 1-2 и 3-4)											
Раздел 1. Теоретические основы плавания	35	31	4	2	2						
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	17	15	2	2	0						
Тема 1.3. Основы техники спортивного плавания	18	16	2	0	2						
Раздел 2. Методические основы плавания	35	31	4	0	4						
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	12	12	0	0	0						
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	11	9	2	0	2						
Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания	12	10	2	0	2						
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по	34	30	4	2	2						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
плаванию										
Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию	17	15	2	2		0				
Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	17	15	2	0		2				
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>									
Общий объем, часов	108	92	12	4		8				
Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание	33	31	2	0		2				
Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	17	15	2	0		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста, и в системе образования	16	16	0	0	0					
Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание	33	27	6	2	4					
Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки	17	13	4	2	2					
Тема 5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация	16	14	2	0	2					
Раздел 6. Адаптивное плавание	33	27	6	2	2				2	
Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ	15	13	2	2	0					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ	18	14	4	0	2				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Форма промежуточной аттестации (указать)	экзамен									
Общий объем, часов	108	85	14	4	8				2	
	216	177	26	8	16				2	

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ

Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.

Перечень изучаемых элементов содержания

Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина.

Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, свето- и звукопреломление и т. д.

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипо-гравитация, подвижная опора, холод, дыхание.

Тема 1.2. Основы техники спортивного плавания.

Перечень изучаемых элементов содержания

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

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Плавание в системе физического воспитания

Форма практического задания: эссе.

Перечень тем эссе по разделу 1:

1. Перечень тем эссе по дисциплине «Плавание и гидрореабилитация»:
2. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
3. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.
4. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
5. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника.
6. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
7. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
8. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
9. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на груди.
10. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на спине.
11. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания брасс.
12. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: дельфин.
13. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания (особенности профессиональной речи, использование специальной терминологии, рабочих жестов, требования к демонстрации).
14. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
15. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.

16. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, кардиолидеры).

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 ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ

Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы 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.

Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания

Перечень изучаемых элементов содержания

Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.

Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Методика обучения спортивным способам плавания

Форма практического задания: кейс-задание

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

Перечень кейс-заданий по дисциплине «Оздоровительное плавание» по разделу 2 «Методические основы плавания»

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

1. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (упражнениям для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды).
2. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (погружениям в воду с головой, подныриваниям и открыванию глаз в воде).
3. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (всплываниям и лежанию на воде).
4. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (выдохам в воду).
5. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (скольжениям).
6. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на груди.
7. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на груди.
8. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на груди.
9. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на спине.
10. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на спине.
11. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на спине.
12. Составить конспект обучения движениям ногами в брассе.
13. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в брассе.
14. Составить конспект обучения общему согласованию движений в брассе.
15. Составить конспект обучения движениям ногами в баттерфляе.
16. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в баттерфляе.
17. Составить конспект обучения общему согласованию движений в баттерфляе.
18. Составить конспект обучения технике стартового прыжка с тумбочки.
19. Составить конспект обучения технике старта из воды.
20. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на груди.
21. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на спине.
22. Составить конспект обучения способам поворотов при плавании брассом.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

Форма рубежного контроля – **Контрольные нормативы.**

Выполнить контрольные нормативы по плаванию:

- 1.) 12-минутный плавательный тест Купера;
- 2.) Плавание кролем на груди 25 метров на технику
- 3.) Плавание кролем на спине 25 метров на технику.

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема 3.1. Методика проведения урока 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.

Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию

Перечень изучаемых элементов содержания

Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Подготовка и проведение соревнований по плаванию

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

Схема составления кейс-задания

Перечень кейс-заданий по разделу 3

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.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

Форма рубежного контроля– Контрольная работа. Проведение соревнований или «Веселых стартов» в группе студентов.

РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию

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.

Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста и в системе образования

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Методика проведения занятия по плаванию

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 4

Перечень тем кейс-заданий:

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
Составить конспект обучения плаванию в школе

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – – Контрольные нормативы. Выполнить контрольные нормативы по прикладному плаванию:

1. Оказание первой помощи на манекене.
2. Транспортировка тонущего 25 метров;
3. Плавание на боку 25 метров на технику;
4. Проныривание и ныряние в глубину.

РАЗДЕЛ 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И КОНДИЦИОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Тема 5.1. Оздоровительное плавание, организация занятий и методические основы оздоровительной тренировки

Перечень изучаемых элементов содержания

Характеристика основных направлений плавания.

Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.

Тема 5.2. Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация

Перечень изучаемых элементов содержания

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

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Кондиционное плавание. Построение тренировочных программ и их индивидуализация

Форма практического задания: кейс-задание;

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 5

Перечень тем кейс-заданий по «Плавание и гидрореабилитация»:

1. Составить конспект оздоровительного плавания для людей среднего возраста.
2. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
3. Составить конспект оздоровительного плавания для людей пожилого возраста.
4. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
5. Составить конспект развития гибкости для плавания.
6. Составить конспект развития силовых способностей для плавания.
7. Составить конспект гидроаэробики для женщин.
8. Составить план (распределение) на неделю нагрузки для пловца 2 разряда.

9. Составить конспект урока по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

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

РАЗДЕЛ 6. АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

Тема 6.1. Адаптивное плавание организация занятий по обучению плаванию лиц с ОВЗ

Перечень изучаемых элементов содержания

Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.

Тема 6.2. Адаптивное плавание методические рекомендации по обучению плаванию лиц с ОВЗ

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований

Форма практического задания: кейс-задание;

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий:

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. й

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

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

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 5-6)		
Раздел 1. Теоретические основы плавания	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методические основы плавания	8	Выполнение кейс - задания
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	8	Выполнение кейс - задания
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное	8	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение

плавание		материала раздела/темы
Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание	8	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Адаптивное плавание	6	Выполнение кейс - задания
	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	79	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	79	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (курс 3 сессии 1-2 и 3-4)		
Раздел 1. Теоретические основы плавания	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Методические основы плавания	15	Выполнение кейс - задания
	16	Самостоятельное изучение материала раздела/темы

Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	15	Выполнение кейс - задания
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание	12	Выполнение кейс - задания
	14	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Оздоровительное и кондиционное плавание	12	Выполнение кейс - задания
	14	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Адаптивное плавание	12	Выполнение кейс - задания
	12	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	177	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	177	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Теоретические основы плавания

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. 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, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).
4. 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, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514961> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Методические основы плавания

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Основные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию, их классификация.
2. Методика обучения элементарным движениям в воде, погружениям, упражнениям на плавучесть.
3. Методика обучения упражнениям на дыхание, упражнениям на скольжение.
4. Методика обучения спускам 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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. 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, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).
4. 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, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514961> (дата обращения: 09.03.2023).

5. 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, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. 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, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).

4. 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, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514961> (дата обращения: 09.03.2023).

5. 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, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4 Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание.

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
2. Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
3. Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
- 4 Особенности обучения способам транспортировки пострадавшего.
5. Правила оказания доврачебной помощи при утоплении.
6. Упражнения на суше для обучения прикладному плаванию.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. 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, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).
4. 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, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514961> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5. Оздоровительное и кондиционное плавание

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Воздействие физических нагрузок в воде на организм.
2. Развитие выносливости в оздоровительной и кондиционной тренировке.
3. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. 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, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).
4. 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, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514961> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6. Адаптивное плавание

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.
2. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
3. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
4. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

5. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. 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, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).
4. 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, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514961> (дата обращения: 09.03.2023).
5. 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, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454> (дата обращения: 09.03.2023).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

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

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полупетельный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца –

1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «*Оздоровительное плавание*» является экзамен / дифференцированный зачет, который проводится в устной / письменной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) «*Оздоровительное плавание*» реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) «*Оздоровительное плавание*» в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) «*Оздоровительное плавание*» формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых

баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) «Оздоровительное плавание» обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «Оздоровительное плавание» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости

обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
--------------	--	---------------------------------------	---------------------------------	---

1	Раздел 1. Теоретическое основы плавания»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6 ПК-2	Контрольная работа	<p>1. Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики.</p> <p>2. Какие движения ногами выделяют в плавании: функции, общая характеристика.</p> <p>3. Какие движения руками выделяют в плавании: функции, общая характеристика.</p> <p>4. Кроль на груди. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>5. Кроль на спине. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>6. Брасс. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>7. Баттерфляй. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>8. Старты. Техника выполнения. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.</p> <p>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.</p>
---	---	--	--------------------	--

2.	Раздел -2 «Методические основы плавания»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6 ПК-2	Контрольная работа	<p>Контрольные нормативы. Выполнить контрольные нормативы по плаванию:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) 12-минутный плавательный тест Купера; 2.) Плавание кролем на груди 25 метров на технику 3.) Плавание кролем на спине 25 метров на технику.
3.	Раздел 3. «Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6 ПК-2	Контрольная работа	Контрольная работа. Проведение соревнований или «Веселых стартов» в группе студентов.
4	Раздел 4. «Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6 ПК-2	Контрольная работа	<p>Контрольные нормативы. Выполнить контрольные нормативы по прикладному плаванию:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

4	Раздел 5. «Оздоровительное и кондиционное плавание»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6 ПК-2	Контрольная работа	Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.
5	Раздел 6. «Адаптивное плавание»	УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6 ПК-2	Контрольная работа	Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Оздоровительное плавание»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
УК-7	<ol style="list-style-type: none">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.

	<p>Требования к демонстрации.</p> <p>10. Общие правила предупреждения и исправления ошибок.</p> <p>11. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.</p> <p>12. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.</p> <p>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.</p> <p>14. Методика обучения кролю на груди. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>15. Методика обучения кролю на спине. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>16. Методика обучения брассу. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>17. Методика обучения «дельфину». Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>18. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.</p> <p>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</p>
--	---

	<p>поворотов.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>23. Методика обучения прикладному плаванию. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов.</p> <p>24. Методика обучения прикладному плаванию. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.</p> <p>25. Методика обучения прикладному плаванию. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.</p> <p>26. Методические основы урока плавания. Приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов.</p> <p>27. Соревнования по плаванию. Правила соревнований.</p> <p>28. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.</p> <p>29. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.</p> <p>30. Условия проведения занятий</p>
--	--

	<p>плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).</p> <p>31. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства используемые на занятиях.</p> <p>32. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).</p> <p>33. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).</p> <p>34. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).</p> <p>35. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.</p> <p>36. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.</p> <p>37. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.</p> <p>38. Характеристика основных направлений плавания.</p> <p>39. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.</p> <p>40. Охарактеризуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.</p> <p>41. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.</p> <p>42. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.</p> <p>43. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>44. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>45. Основные особенности</p>
--	--

	<p>физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p> <p>46. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.</p> <p>47. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>48. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>49. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>50. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>51. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>52. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.</p>
ОПК-2	<p>Вопросы /задания</p> <p>1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.</p> <p>2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.</p> <p>3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.</p> <p>4. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.</p> <p>5. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.</p> <p>6. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.</p>

	<p>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).</p> <p>8. Основы преподавания плавания. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи.</p> <p>9. Основы преподавания плавания. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.</p> <p>10. Общие правила предупреждения и исправления ошибок.</p> <p>11. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.</p> <p>12. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.</p> <p>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.</p> <p>14. Методика обучения кролю на груди. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>15. Методика обучения кролю на спине. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>16. Методика обучения брассу. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>17. Методика обучения «дельфину». Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений</p>
--	---

	<p>при плавании в полной координации.</p> <p>18. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>23. Методика обучения прикладному плаванию. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов.</p> <p>24. Методика обучения прикладному плаванию. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.</p> <p>25. Методика обучения прикладному плаванию. Доврачебная помощь.</p>
--	---

	<p>Спасательные средства, правила их применения.</p> <p>26. Методические основы урока плавания. Приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов.</p> <p>27. Соревнования по плаванию. Правила соревнований.</p> <p>28. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.</p> <p>29. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.</p> <p>30. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).</p> <p>31. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства используемые на занятиях.</p> <p>32. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).</p> <p>33. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).</p> <p>34. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).</p> <p>35. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.</p> <p>36. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.</p> <p>37. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.</p> <p>38. Характеристика основных направлений плавания.</p> <p>39. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.</p> <p>40. Охарактеризуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.</p> <p>41. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной</p>
--	---

	<p>тренировке по плаванию.</p> <p>42. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.</p> <p>43. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>44. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>45. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p> <p>46. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.</p> <p>47. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>48. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>49. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>50. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>51. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>52. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.</p>
<p>ОПК-3</p>	<p>Вопросы /задания</p> <p>1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.</p> <p>2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.</p> <p>3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.</p> <p>4. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.</p>

	<p>5. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.</p> <p>6. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.</p> <p>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).</p> <p>8. Основы преподавания плавания. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи.</p> <p>9. Основы преподавания плавания. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.</p> <p>10. Общие правила предупреждения и исправления ошибок.</p> <p>11. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.</p> <p>12. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.</p> <p>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.</p> <p>14. Методика обучения кролю на груди. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>15. Методика обучения кролю на спине. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p>
--	--

	<p>16. Методика обучения брассу. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>17. Методика обучения «дельфину». Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>18. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>22. Методика обучения прикладному плаванию. Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами;</p>
--	---

	<p>общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>23. Методика обучения прикладному плаванию. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов.</p> <p>24. Методика обучения прикладному плаванию. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.</p> <p>25. Методика обучения прикладному плаванию. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.</p> <p>26. Методические основы урока плавания. Приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов.</p> <p>27. Соревнования по плаванию. Правила соревнований.</p> <p>28. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.</p> <p>29. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.</p> <p>30. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).</p> <p>31. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства используемые на занятиях.</p> <p>32. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).</p> <p>33. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).</p> <p>34. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).</p> <p>35. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.</p> <p>36. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.</p> <p>37. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной</p>
--	--

	<p>подготовленности.</p> <p>38. Характеристика основных направлений плавания.</p> <p>39. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.</p> <p>40. Охарактеризуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.</p> <p>41. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.</p> <p>42. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.</p> <p>43. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>44. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>45. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p> <p>46. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.</p> <p>47. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>48. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>49. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>50. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>51. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>52. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.</p>
ОПК-6	<p>Вопросы /задания</p> <p>1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.</p> <p>2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца.</p>

	<p>Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.</p> <p>3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.</p> <p>4. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.</p> <p>5. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.</p> <p>6. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.</p> <p>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).</p> <p>8. Основы преподавания плавания. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи.</p> <p>9. Основы преподавания плавания. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.</p> <p>10. Общие правила предупреждения и исправления ошибок.</p> <p>11. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.</p> <p>12. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.</p> <p>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.</p> <p>14. Методика обучения кролю на груди. Движения ногами. Движения</p>
--	---

	<p>руками. Дыхание. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>15. Методика обучения кролю на спине. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>16. Методика обучения брассу. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>17. Методика обучения «дельфину». Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>18. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>
--	---

	<p>отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.</p> <p>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.</p> <p>23. Методика обучения прикладному плаванию. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов.</p> <p>24. Методика обучения прикладному плаванию. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.</p> <p>25. Методика обучения прикладному плаванию. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.</p> <p>26. Методические основы урока плавания. Приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов.</p> <p>27. Соревнования по плаванию. Правила соревнований.</p> <p>28. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.</p> <p>29. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.</p> <p>30. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).</p> <p>31. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства используемые на занятиях.</p> <p>32. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).</p> <p>33. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).</p> <p>34. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).</p>
--	--

	<p>35. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.</p> <p>36. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.</p> <p>37. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.</p> <p>38. Характеристика основных направлений плавания.</p> <p>39. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.</p> <p>40. Охарактеризуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.</p> <p>41. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.</p> <p>42. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.</p> <p>43. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>44. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>45. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p> <p>46. . Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.</p> <p>47. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>48. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>49. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>50. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>51. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>52. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями</p>
--	---

	интеллекта.
ПК-2	<p>1. Вопросы /задания</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.

	<p>12. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.</p> <p>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.</p> <p>14. Методика обучения кролю на груди. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>15. Методика обучения кролю на спине. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>16. Методика обучения брассу. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>17. Методика обучения «дельфину». Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.</p> <p>18. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.</p> <p>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.</p> <p>20. Игры и развлечения на воде. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению</p>
--	--

	<p>навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>23. Методика обучения прикладному плаванию. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов.</p> <p>24. Методика обучения прикладному плаванию. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.</p> <p>25. Методика обучения прикладному плаванию. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.</p> <p>26. Методические основы урока плавания. Приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов.</p> <p>27. Соревнования по плаванию. Правила соревнований.</p> <p>28. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.</p> <p>29. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.</p> <p>30. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).</p> <p>31. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства</p>
--	---

	<p>используемые на занятиях.</p> <p>32. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).</p> <p>33. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).</p> <p>34. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).</p> <p>35. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.</p> <p>36. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.</p> <p>37. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.</p> <p>38. Характеристика основных направлений плавания.</p> <p>39. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.</p> <p>40. Охарактеризуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.</p> <p>41. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.</p> <p>42. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.</p> <p>43. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>44. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>45. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата</p> <p>46. . Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.</p> <p>47. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.</p> <p>48. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными</p>
--	--

	<p>возможностями.</p> <p>49. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.</p> <p>50. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.</p> <p>51. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>52. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.</p>
--	--

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. 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, 2023. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516453> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688> (дата обращения: 09.03.2023).

4. 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, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514961> (дата обращения: 09.03.2023).

5. 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, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516454> (дата обращения: 09.03.2023).

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «*Оздоровительное плавание*» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate

7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) «*Оздоровительное плавание*» используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

Освоение дисциплины (модуля) «*Оздоровительное плавание*» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные

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

При освоении дисциплины (модуля) «*Оздоровительное плавание*» предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) «*Оздоровительное плавание*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета клиентского,
специального и международного образования

/А.В. Соломатин/
28 февраля 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИИ**

Направление подготовки
«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность
«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
- ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	4
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	6
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	6
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	7
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	13
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	13
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	20
3.2. Задания для самостоятельной работы	22
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	27
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	28
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	28
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	29
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	29
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	29
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	30
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	32
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	36
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	38
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	38
5.1.1. Основная литература.....	38
5.1.2. Дополнительная литература.....	38
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	39
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	41
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	41
5.4.1. Средства информационных технологий	43
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	43
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	43
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	43
5.6. Образовательные технологии	44
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	45

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Основы противодействия коррупции» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины «Основы противодействия коррупции» разработана рабочей группой в составе:

1. И.В. Годунов – член-корреспондент РАО, доктор юридических наук, кандидат экономических наук, заведующий кафедрой «Международной научной и образовательной деятельности» РГСУ.
2. Д.Ф. Алиев – Первый Проректор РГСУ, кандидат экономических наук, DBA, PhD
3. Е.А. Петрова – Декан психологического факультета, доктор психологических наук, профессор
4. Я.В. Шимановская – начальник УМУ, кандидат социологических наук, доцент.

Программа обсуждена на Учёном совете факультета клиентского, специального и международного образования

Протокол № 2 от «28» февраля 2023 года

Декан факультета
Канд. эконом. наук, доцент



(подпись)

А.В. Соломатин

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Основы противодействия коррупции» является усвоение общего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для успешного противодействия коррупции;

Задачи дисциплины (модуля):

1. интеграция всех приобретенных студентами знаний о противодействии коррупции;
2. формирование у студентов чувства нетерпимости к коррупционному поведению;
3. ознакомление студентов с выработанными на практике формами и методами эффективного противодействия коррупции;
4. изучение социально-философских предпосылок возникновения и юридического закрепления основ противодействия коррупции в государственно-организованном обществе и, прежде всего, в рамках правового государства;
5. выявление принципов правового оформления профилактики и противодействия коррупционному поведению;
6. научная классификация основ противодействия коррупции.

Дисциплина «Основы противодействия коррупции» формирует у студентов профессиональное мышление, выработку навыков практического применения антикоррупционного законодательства, получение знаний о сущности коррупционных проявлений, а также формирование практических навыков по выявлению, предупреждению и пресечению фактов коррупции, и правилам поведения государственных служащих в случаях провокации взятки.

В рамках курса «Основы противодействия коррупции» студенты должны изучить структурные элементы правовых и организационных основ профилактики и противодействия коррупции, провести дифференциацию понятий «коррупция», «теневая экономика», «личность коррупционера».

Следует обратить внимание на политико-социальную обусловленность правового регулирования отношений, возникающих по поводу противодействия коррупции. Особое внимание следует уделить анализу действующего законодательства о противодействии коррупции, в частности, Федеральному закону от 25 декабря 2008 года № 273-ФЗ «О противодействии коррупции».

Сущность основ противодействия коррупции проявляется, прежде всего, в их принципах, система которых пронизывает отношения в данной области. Современный взгляд на основы противодействия коррупции предполагает комплексное воздействие, которое включает совершенствование антикоррупционного законодательства, антикоррупционное просвещение и пропаганду, создание действенной системы стимулов антикоррупционного поведения россиян. Ликвидация условий для проявлений коррупции невозможна без создания антикоррупционных стандартов поведения граждан. Общественные организации, средства массовой информации, высшие учебные заведения должны сказать свое веское слово в этой области.

Усвоение содержания учебной дисциплины «Основы противодействия коррупции» является условием юридически правильного выбора средств, способствующих пресечению коррупционного поведения. Изучение проблем, связанных с противодействием коррупции, предполагает анализ статуса различных правовых институтов (особенно – их компетенции), участвующих в борьбе с коррупцией – правоохранительных органов, судебных органов, органов прокуратуры и т.д., в том числе – международных.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: УК-9, УК-10 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций (при наличии)	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
-----	УК-9 Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности	УК-9.1. Понимает базовые принципы функционирования экономики и экономического развития, цели формы участия государства в экономике. УК-9.2. Применяет методы личного экономического и финансового планирования для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей. УК-9.3. Использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски.	Знать: – понятия коррупции, антикоррупционной деятельности; – основные этапы и закономерности развития теории и практики антикоррупционной деятельности; – понятие, содержание, формы антикоррупционной деятельности; – правовые основы антикоррупционной деятельности; – основные элементы антикоррупционной деятельности; Уметь: – анализировать практику антикоррупционной деятельности.
	УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в	УК-10.1. Проявляет нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма и коррупционному поведению, уважительно относится к праву и закону. УК-10.2. Предупреждает коррупционные риски в профессиональной деятельности; исключает вмешательство в свою профессиональную	Знать: – основные направления противодействия коррупции в России, его правовые и организационные основы; – содержание юридической

	профессиональной деятельности	деятельность в случаях склонения к коррупционным правонарушениям. УК-10.3. Знает и соблюдает действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией, проявлениями экстремизма и терроризма в различных областях жизнедеятельности, в том числе в профессиональной.	ответственности, возлагаемой за коррупционные правонарушения; – меры профилактики коррупции и предупреждения коррупционного поведения (в т.ч. антикоррупционные стандарты); Уметь: – применять полученные знания в практических ситуациях для выявления и устранения причин и условий, способствующих коррупционному поведению.
--	-------------------------------	---	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	36		36
Лекционные занятия	20		20
Практические занятия	16		16
Самостоятельная работа обучающихся	27		27
Контроль промежуточной аттестации	9		9
Форма промежуточной аттестации			зачет
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	72		72

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4

Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	8	8	
Лекционные занятия	4	4	
Практические занятия	4	4	
Самостоятельная работа обучающихся	60	60	
Контроль промежуточной аттестации	4	4	
Форма промежуточной аттестации	зачет		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	72	72	

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Семестр 2)										
Раздел 1. Понятие, сущность, виды и причины коррупции и история противодействия коррупции	12	4	8	4		4				
Тема 1.1. Феномен коррупционных отношений в современном обществе и влияние на развитие Российской Федерации.	6	2	4	2		2				
Тема 1.2. История противодействия коррупции в России	6	2	4	2		2				
Раздел 2. Коррупция как часть теневых экономических	12	4	8	4		4				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
отношений										
Тема 2.1. Понятие и сущность теневых экономических отношений	6	2	4	2	2					
Тема 2.2. Теневая экономика как система. Взаимообусловленность коррупции и теневой экономики.	6	2	4	2	2					
Раздел 3. Правовые основы противодействия коррупции	10	4	6	4	2					
Тема 3.1. Нормативно-правовая основа противодействия коррупции.	6	2	4	2	2					
Тема 3.2. Виды и формы юридической ответственности за нарушение антикоррупционного законодательства.	4	2	2	2						
Раздел 4. Организация и основные направления противодействия коррупционной преступности	10	4	6	4	2					
Тема 4.1. Организация противодействия коррупционной преступности	6	2	4	2	2					
Тема 4.2. Основные направления противодействия	4	2	2	2						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
коррупционной преступности										
Раздел 5. Криминологическая характеристика коррупционной преступности	9	5	4	2	2					
Тема 5.1. Статистические показатели, тенденции коррупционной преступности.	7	4	3	1	2					
Тема 5.2. Личность коррупционера-сотрудника.	2	1	1	1						
Раздел 6. Международное сотрудничество Российской Федерации в области противодействия коррупции	10	6	4	2	2					
Тема 6.1. Состояние и тенденции развития международного правоохранительного сотрудничества России в сфере противодействия коррупции.	6	3	3	1	2					
Тема 6.2. Международные антикоррупционные стандарты, нормативные правовые акты.	4	3	1	1						
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Общий объем, часов	72	27	36	20		16				
Итого по дисциплине (модулю), часов	72	27	36	20		16				

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Курс 1 Сессии 3-4)										
Раздел 1. Понятие, сущность, виды и причины коррупции и история противодействия коррупции	12	10	2	1		1				
Тема 1.1. Феномен коррупционных отношений в современном обществе и влияние на развитие	6	5	1	1						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
Российской Федерации.										
Тема 1.2. История противодействия коррупции в России	6	5	1		1					
Раздел 2. Коррупция как часть теневых экономических отношений	12	10	2	1	1					
Тема 2.1. Понятие и сущность теневых экономических отношений	6	5	1	1						
Тема 2.2. Теневая экономика как система. Взаимобусловленность коррупции и теневой экономики.	6	5	1		1					
Раздел 3. Правовые основы противодействия коррупции	11	10	1	1						
Тема 3.1. Нормативно-правовая основа противодействия коррупции.	6	5	1	1						
Тема 3.2. Виды и формы юридической ответственности за нарушение антикоррупционного законодательства.	5	5								
Раздел 4. Организация и основные направления противодействия коррупционной преступности	11	10	1	1						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 4.1. Организация противодействия коррупционной преступности	6	5	1	1						
Тема 4.2. Основные направления противодействия коррупционной преступности	5	5								
Раздел 5. Криминологическая характеристика коррупционной преступности	11	10	1			1				
Тема 5.1. Статистические показатели, тенденции коррупционной преступности.	6	5	1			1				
Тема 5.2. Личность коррупционера-сотрудника.	5	5								
Раздел 6. Международное сотрудничество Российской Федерации в области противодействия коррупции	11	10	1			1				
Тема 6.1. Состояние и тенденции развития международного правоохранительного сотрудничества России в сфере противодействия коррупции.	6	5	1			1				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 6.2. Международные антикоррупционные стандарты, нормативные правовые акты.	1	5								
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
Общий объем, часов	72	60		4		4				
Итого по дисциплине (модулю), часов	72	60		4		4				

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ПОНЯТИЕ, СУЩНОСТЬ, ВИДЫ И ПРИЧИНЫ КОРРУПЦИИ И ИСТОРИЯ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИИ

Тема 1.1. Феномен коррупционных отношений в современном обществе и влияние на развитие Российской Федерации.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Феномен коррупционных отношений в современном обществе и влияние на развитие Российской Федерации.

Причины и условия, способствующие коррупции.

Становление коррупционных отношений в истории российского общества.

Зарождение, совершенствование нормативной правовой базы, регулирующей противодействие коррупции.

Тема 1.2. История противодействия коррупции в России

Перечень изучаемых элементов содержания:

Коррупция в Московском государстве XVI—XVII вв.

Коррупция в Российской империи.

Советский период коррупции.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: сравнительно-правовое исследование.

1. Проанализируйте материал параграфа «Становление коррупционных отношений в истории российского общества», а также дополнительную литературу, дающую представление об истории коррупции в России.

Заполните таблицу

№ п/п	Нормативный акт	Ответственность за коррупционные преступления	Выводы (целесообразность нормы, действенность и т.д.)

2. Оцените развитие коррупционных отношений в Российском обществе 90-х годов XX века. Выделите основные факторы, способствующие развитию коррупции в данный период.

3. Рассмотрев современное состояние проблемы, определите прямой и косвенный ущерб, который наносят коррупционные отношения современному обществу. Опишите это на примере конкретного преступления.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – устный опрос.

РАЗДЕЛ 2. КОРРУПЦИЯ КАК ЧАСТЬ ТЕНЕВЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Тема 2.1. Понятие и сущность теневых экономических отношений

Перечень изучаемых элементов содержания:

Понятие и сущность теневых экономических отношений.

Особенности существования теневой экономики.

Факторы развития теневой экономики.

Теневая экономика как система. Взаимообусловленность коррупции и теневой экономики.

Тема 2.2. Теневая экономика как система. Взаимообусловленность коррупции и теневой экономики.

Перечень изучаемых элементов содержания

Факторы, способствующие развитию теневой экономики: социальные, финансово-экономические, правовые, административные, общественно-политические.

Коррупционные отношения в деятельности.

Особенности коррупционных отношений.

Основные направления противодействия теневым экономическим отношениям.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: сравнительно-правовое исследование.

1. Проанализируйте понятие «теневая экономика», заполните соответствующую схему:

Теневая экономика – это ...	1.
	2.
	3.

2. Чем обусловлена взаимосвязь коррупции и теневой экономики? Опишите взаимообусловленность на конкретном примере.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – устный опрос.

РАЗДЕЛ 3. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИИ

Тема 3.1. Нормативно-правовая основа противодействия коррупции.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Классификация правовых способов противодействия коррупции.

Нормативно-правовая основа противодействия коррупции.

Нормы трудового законодательства в сфере противодействия коррупции.

Нормы гражданского законодательства и предупреждение коррупции.

Административно-правовые антикоррупционные нормы.

Ведомственные нормативные акты по вопросам противодействия коррупции.

Виды и формы юридической ответственности за нарушение антикоррупционного законодательства.

Тема 3.2. Виды и формы юридической ответственности за нарушение антикоррупционного законодательства

Перечень изучаемых элементов содержания:

Уголовно-правовая ответственность за нарушение антикоррупционного законодательства.

Административно-правовая ответственность за нарушение антикоррупционного законодательства.

Гражданско-правовая ответственность за нарушение антикоррупционного законодательства.

Дисциплинарная ответственность за нарушение антикоррупционного законодательства.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: исследовательская работа.

1. Заполните следующую таблицу:

№ п/п	Название нормативного правового акта	Основные положения	Примечание
-------	--------------------------------------	--------------------	------------

1.	Федеральные законы ...		
2.	Указы Президента ...		
3.	Постановления Правительства ...		
4.	Ведомственные нормативные правовые акты ...		

2. Подготовьте презентацию по одному из рассмотренных нормативных правовых актов.

3. Рассмотрите различные определения понятий «коррупция» и «противодействие коррупции», заполните таблицу.

№ п/п	Определение	Источник определения	Анализ определения
1. Коррупция – это ...			
1.1.			
1.2.			
2. Противодействие коррупции – это ...			
2.1			
2.2			

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – устный опрос.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИОННОЙ ПРЕСТУПНОСТИ

Тема 4.1. Организация противодействия коррупционной преступности

Перечень изучаемых элементов содержания:

Организация взаимодействия органов внутренних дел, иных правоохранительных органов, средств массовой информации, общественности при реализации антикоррупционных

мер (например, путем стимулирования граждан за активную антикоррупционную позицию, обеспечения защиты лиц, сообщающих о коррупционных преступлениях, и т. п.).

Пропаганда, стимулирование активной антикоррупционной позиции граждан, сотрудников органов внутренних дел.

Повышение статуса сотрудников органов внутренних дел в российском обществе, в правоохранительной системе.

Переориентация с постреагирующих, карательных на профилактические мероприятия.

Проведение исследовательских работ в сфере антикоррупционной деятельности.

Разработка, совершенствование программ антикоррупционной деятельности в органах внутренних дел и обеспечение их нормативного сопровождения.

Тема 4.2. Основные направления противодействия коррупционной преступности

Перечень изучаемых элементов содержания:

Проведение единой государственной политики в области противодействия коррупции. Создание механизма взаимодействия правоохранительных и иных государственных органов с общественными и парламентскими комиссиями по вопросам противодействия коррупции, а также с гражданами и институтами гражданского общества. Принятие законодательных, административных и иных мер, направленных на привлечение государственных и муниципальных служащих, а также граждан к более активному участию в противодействии коррупции, на формирование в обществе негативного отношения к коррупционному поведению.

Совершенствование системы и структуры государственных органов, создание механизмов общественного контроля над их деятельностью. Введение антикоррупционных стандартов, то есть установление для соответствующей области деятельности единой системы запретов, ограничений и дозволений, обеспечивающих предупреждение коррупции в данной области.

Унификация прав государственных и муниципальных служащих, лиц, замещающих государственные должности Российской Федерации, государственные должности субъектов Российской Федерации, должности глав муниципальных образований, муниципальные должности, а также устанавливаемых для указанных служащих и лиц ограничений, запретов и обязанностей. Обеспечение доступа граждан к информации о деятельности федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления. Обеспечение независимости средств массовой информации. Неукоснительное соблюдение принципов независимости судей и невмешательства в судебную деятельность. Совершенствование организации деятельности правоохранительных и контролирующих органов по противодействию коррупции. Совершенствование порядка прохождения государственной и муниципальной службы.

Обеспечение добросовестности, открытости, добросовестной конкуренции и объективности при осуществлении закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных или муниципальных нужд. Устранение необоснованных запретов и ограничений, особенно в области экономической деятельности. Совершенствование порядка использования государственного и муниципального имущества, государственных и муниципальных ресурсов (в том числе при предоставлении государственной и муниципальной помощи), а также порядка передачи прав на использование такого имущества и его отчуждения. Повышение уровня оплаты труда и социальной защищенности государственных и муниципальных служащих. Укрепление международного сотрудничества и развитие эффективных форм сотрудничества с правоохранительными органами и со специальными службами, с подразделениями финансовой разведки и другими компетентными органами иностранных государств и международными организациями в области противодействия коррупции и розыска, конфискации и репатриации имущества, полученного коррупционным путем и находящегося за рубежом.

Усиление контроля над решением вопросов, содержащихся в обращениях граждан и юридических лиц. Передача части функций государственных органов саморегулируемым организациям, а также иным негосударственным организациям. Сокращение численности

государственных и муниципальных служащих с одновременным привлечением на государственную и муниципальную службу квалифицированных специалистов. Повышение ответственности федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и их должностных лиц за непринятие мер по устранению причин коррупции. Оптимизация и конкретизация полномочий государственных органов и их работников, которые должны быть отражены в административных и должностных регламентах.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: эссе.

Перечень тем эссе к разделу 4:

1. Становление коррупционных отношений в истории российского общества.
2. Организация международного сотрудничества в сфере противодействия коррупции.
3. Международные правовые и этические антикоррупционные стандарты.
4. Понятие, сущность, виды и причины коррупции.
5. Понятие и сущность теневых экономических отношений.
6. Факторы развития теневой экономики.
7. Коррупция как часть теневых экономических отношений в УИС.
8. Особенности коррупционных отношений в УИС.
9. Правовые основы противодействия коррупции в отечественном государстве.
10. Ведомственные нормативные акты по вопросам противодействия коррупции в УИС.
11. Особенности правового статуса подразделений УИС, обеспечивающих противодействие коррупции, правовое обеспечение их деятельности.
12. Антикоррупционные стандарты в УИС.
13. Понятие и сущность противодействия коррупции.
14. Направления профилактики противодействия коррупции подразделениями УИС.
15. Ответственность за нарушение антикоррупционного законодательства.
16. Понятие и признаки коррупционного преступления. Виды преступлений коррупционной направленности по УК РФ.
17. Особенности коррупционных преступлений в сфере государственной и муниципальной службы.
18. Особенности коррупционных преступлений, совершаемых в УИС.
19. Состояние и тенденции коррупционной преступности в УИС в современных условиях.
20. Особенности личности коррупционера-сотрудника УИС.
21. Основные направления предупреждения коррупционной преступности в УИС.
22. Современное состояние и особенности борьбы с коррупцией в УИС.
23. Понятие, основные признаки и классификация коррупционного правонарушения в деятельности УИС.
24. Ответственность сотрудников уголовно-исполнительной системы за коррупционные правонарушения.
25. Особенности и современное состояние предупреждения коррупционных правонарушений государственных служащих.
26. Конфликт интересов на государственной службе: понятие, сущность, причины и условия, способствующие его возникновению.
27. Типовые ситуации конфликта интересов на государственной службе.
28. Урегулирование конфликта интересов на службе в УИС.
29. Повышение эффективности механизма урегулирования конфликта интересов на службе в УИС.
30. Мероприятия ФСИН России, направленные на противодействие коррупции с учетом специфики ее деятельности.

31. Организация представления государственными служащими в УИС сведений о доходах, расходах, имуществе и обязательствах имущественного характера.

32. Содержание и порядок заполнения справок о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера федерального государственного служащего (рекомендуется презентация).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – устный опрос.

РАЗДЕЛ 5. КРИМИНОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРУПЦИОННОЙ ПРЕСТУПНОСТИ

Тема 5.1. Статистические показатели, тенденции коррупционной преступности.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Статистические показатели, тенденции коррупционной преступности в УИС.

Общественная опасность коррупции.

Уровень и причины латентности коррупционных преступлений.

Тема 5.2. Личность коррупционера-сотрудника.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Обязанности человека: понятие, содержание и виды. Обязанности человека и нравственный долг. Соотношение прав человека и его обязанностей. Соотношение обязанностей человека и обязанностей гражданина, механизм их реализации. Юридическая природа обязанностей гражданина. Конституционные обязанности гражданина, их виды в различных странах мира.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

Форма практического задания: аналитическое задание.

Изобразите в виде схемы процесс противодействия коррупции, включив в нее следующие элементы-факторы коррупции и элементы-меры воздействия на них:

- правовое просвещение;
- воспитательная работа;
- латентность коррупции;
- правовой нигилизм;
- ротация кадров;
- совершенствование системы социального обеспечения;
- склонность к нарушению трудовых и служебных норм и правил;
- усмотрение должностного лица при принятии решений;
- оперативно-розыскная деятельность;
- применение мер поощрения за сообщение о фактах коррупции;
- низкий уровень правосознания;
- четкая и всесторонняя правовая регламентация деятельности органов власти;
- обобщение (обзор) судебной и дисциплинарной практики по коррупционным нарушениям и публикация результатов;
- выявление фактов коррупции и возложение мер юридической ответственности;
- выраженное социальное неравенство;
- длительное пребывание в должности.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: форма рубежного контроля – устный опрос.

РАЗДЕЛ 6. МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИИ

Тема 6.1. Состояние и тенденции развития международного правоохранительного сотрудничества России в сфере противодействия коррупции.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Предпосылки и особенности международного сотрудничества в сфере противодействия коррупции.

Состояние и тенденции развития международного правоохранительного сотрудничества России в сфере противодействия коррупции.

Тема 6.2. Международные антикоррупционные стандарты, нормативные правовые акты.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Международные антикоррупционные стандарты, нормативные правовые акты.

Значение международных правовых и этических антикоррупционных стандартов для российского права.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6

Форма практического задания: сравнительно-правовое исследование.

Подготовьте предложения по совершенствованию законодательства в области противодействия коррупции: суть предложения (описание содержания меры противодействия либо корректировка уже существующей); нормативный акт (акты) с указанием примерного раздела для предлагаемых изменений; орган власти (должностное лицо), обладающее правом законодательной инициативы на соответствующем уровне; прогноз результативности предлагаемой меры.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6: форма рубежного контроля – устный опрос.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 2)		

Раздел 1. Понятие, сущность, виды и причины коррупции и история противодействия коррупции	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Коррупция как часть теневых экономических отношений	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Правовые основы противодействия коррупции	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Организация и основные направления противодействия коррупционной преступности	4	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Криминологическая характеристика коррупционной преступности	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Международное сотрудничество Российской Федерации в области противодействия коррупции	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	27	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	27	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1.		
курс 1 сессии 1-2		

Раздел 1. Понятие, сущность, виды и причины коррупции и история противодействия коррупции	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Коррупция как часть теневых экономических отношений	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Правовые основы противодействия коррупции	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Организация и основные направления противодействия коррупционной преступности	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Криминологическая характеристика коррупционной преступности	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Международное сотрудничество Российской Федерации в области противодействия коррупции	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	60	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	60	

3.2. Задания для самостоятельной работы

РАЗДЕЛ 1. ПОНЯТИЕ, СУЩНОСТЬ, ВИДЫ И ПРИЧИНЫ КОРРУПЦИИ И ИСТОРИЯ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИИ

Тема 1.1. Феномен коррупционных отношений в современном обществе и влияние на развитие Российской Федерации.

Вопросы для самоподготовки:

1. Рассмотрите злоупотребление должностными полномочиями и его специальные виды.
2. Раскройте получение и дачу взятки.
3. Раскройте посредничество во взяточничестве.
4. Раскройте мелкое взяточничество.
5. Раскройте коммерческий подкуп.
6. Раскройте служебный подлог.

Тема 1.2. История противодействия коррупции в России

Вопросы для самоподготовки:

1. Дайте понятие коррупционного преступления и раскройте его признаки.
2. Раскройте субъект коррупционного преступления.
3. Укажите виды преступлений коррупционной направленности по Уголовному кодексу Российской Федерации.
4. Дайте общую характеристику коррупционных преступлений в сфере государственной и муниципальной службы.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Куракин, А. В. Противодействие коррупции посредством применения мер дисциплинарного характера: учебное пособие для вузов / А. В. Куракин, В. Г. Коврова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 90 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12930-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497557> (дата обращения: 02.11.2022).
2. Правовые основы противодействия коррупции: учебник и практикум для вузов / А. И. Землин, О. М. Землина, В. М. Корякин, В. В. Козлов; под общей редакцией А. И. Землина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09254-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494730> (дата обращения: 02.11.2022).
3. Противодействие коррупции: учебник и практикум для вузов / И. В. Левакин, Е. В. Охотский, И. Е. Охотский, М. В. Шедий; под общей редакцией Е. В. Охотского. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06725-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489752> (дата обращения: 02.11.2022).

РАЗДЕЛ 2. КОРРУПЦИЯ КАК ЧАСТЬ ТЕНЕВЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Тема 2.1. Понятие и сущность теневых экономических отношений

Вопросы для самоподготовки:

1. Сформулируйте понятие и раскройте формы проявления конфликта интересов на государственной службе.
2. Раскройте причины и условия, способствующие возникновению конфликта интересов, меры по их устранению.
3. Рассмотрите типовые ситуации конфликта интересов на государственной службе.
4. Опишите процесс выявления и устранения причин и условий, способствующих возникновению конфликта интересов на государственной службе.
5. Назовите способы выявления причин и условий, способствующих возникновению конфликта интересов на государственной службе.

Тема 2.2. Теневая экономика как система. Взаимобусловленность коррупции и теневой экономики.

Вопросы для самоподготовки:

1. Факторы, способствующие развитию теневой экономики: социальные, финансово-экономические, правовые, административные, общественно-политические.
2. Коррупционные отношения в деятельности.
3. Особенности коррупционных отношений.
4. Основные направления противодействия теневым экономическим отношениям.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Амиантова, И. С. Противодействие коррупции: учебное пособие для вузов / И. С. Амиантова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13238-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497457> (дата обращения: 02.11.2022).
2. Гладких, В. И. Противодействие коррупции на государственной службе: учебное пособие для вузов / В. И. Гладких, В. М. Алиев, В. Г. Степанов-Егиянц. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09787-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493903> (дата обращения: 02.11.2022).

РАЗДЕЛ 3. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИИ

Тема 3.1. Нормативно-правовая основа противодействия коррупции.

Вопросы для самоподготовки:

1. Классификация правовых способов противодействия коррупции.
2. Нормативно-правовая основа противодействия коррупции.
3. Нормы трудового законодательства в сфере противодействия коррупции.
4. Нормы гражданского законодательства и предупреждение коррупции.
5. Административно-правовые антикоррупционные нормы.
6. Ведомственные нормативные акты по вопросам противодействия коррупции.
7. Виды и формы юридической ответственности за нарушение антикоррупционного законодательства.

Тема 3.2. Виды и формы юридической ответственности за нарушение антикоррупционного законодательства

Вопросы для самоподготовки:

1. Уголовно-правовая ответственность за нарушение антикоррупционного законодательства.
2. Административно-правовая ответственность за нарушение антикоррупционного законодательства.
3. Гражданско-правовая ответственность за нарушение антикоррупционного законодательства.
4. Дисциплинарная ответственность за нарушение антикоррупционного законодательства.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Куракин, А. В. Противодействие коррупции посредством применения мер дисциплинарного характера: учебное пособие для вузов / А. В. Куракин, В. Г. Коврова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 90 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12930-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497557> (дата обращения: 02.11.2022).
2. Правовые основы противодействия коррупции: учебник и практикум для вузов / А. И. Землин, О. М. Землина, В. М. Корякин, В. В. Козлов; под общей редакцией А. И. Землина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09254-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494730> (дата обращения: 02.11.2022).
3. Противодействие коррупции: учебник и практикум для вузов / И. В. Левакин, Е. В. Охотский, И. Е. Охотский, М. В. Шедий; под общей редакцией Е. В. Охотского. — 3-е изд. — Москва:

Издательство Юрайт, 2022. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06725-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489752> (дата обращения: 02.11.2022).

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИОННОЙ ПРЕСТУПНОСТИ

Тема 4.1. Организация противодействия коррупционной преступности

Вопросы для самоподготовки:

1. Укажите основные виды правонарушений коррупционной направленности и дайте их классификацию.
2. Укажите типичные правонарушения коррупционной направленности, выявляемые в сфере государственной службы.
3. Укажите правонарушения коррупционного характера, наиболее часто совершаемые.
4. Раскройте ответственность сотрудников УИС за коррупционные правонарушения.

Тема 4.2. Основные направления противодействия коррупционной преступности

Вопросы для самоподготовки:

1. Содержание и порядок заполнения справок о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера федерального государственного служащего.
2. Особенности формы и порядка представления сведений о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера.
3. Организация представления государственными служащими сведений о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера.
4. Контроль над соответствием расходов лиц, замещающих государственные должности, и иных лиц их доходам.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. Амиантова, И. С. Противодействие коррупции: учебное пособие для вузов / И. С. Амиантова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13238-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497457> (дата обращения: 02.11.2022).
2. Гладких, В. И. Противодействие коррупции на государственной службе: учебное пособие для вузов / В. И. Гладких, В. М. Алиев, В. Г. Степанов-Егиянц. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09787-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493903> (дата обращения: 02.11.2022).

РАЗДЕЛ 5. КРИМИНОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРУПЦИОННОЙ ПРЕСТУПНОСТИ

Тема 5.1. Статистические показатели, тенденции коррупционной преступности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Укажите и проанализируйте статистические показатели, тенденции коррупционной преступности в УИС.
2. Какова общественная опасность коррупции?
3. Укажите уровень и раскройте причины латентности коррупционных преступлений.

Тема 5.2. Личность коррупционера-сотрудника.

Вопросы для самоподготовки:

1. Рассмотрите особенности личности коррупционера-сотрудника.
2. Раскройте специфику детерминант коррупционной преступности.
3. Рассмотрите виктимологические аспекты коррупции.
4. Сформулируйте меры предупреждения коррупционной преступности и раскройте их содержание.
5. Какова специфика борьбы с коррупцией.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Куракин, А. В. Противодействие коррупции посредством применения мер дисциплинарного характера: учебное пособие для вузов / А. В. Куракин, В. Г. Коврова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 90 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12930-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497557> (дата обращения: 02.11.2022).
2. Правовые основы противодействия коррупции: учебник и практикум для вузов / А. И. Землин, О. М. Землина, В. М. Корякин, В. В. Козлов; под общей редакцией А. И. Землина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09254-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494730> (дата обращения: 02.11.2022).
3. Противодействие коррупции: учебник и практикум для вузов / И. В. Левакин, Е. В. Охотский, И. Е. Охотский, М. В. Шедий; под общей редакцией Е. В. Охотского. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06725-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489752> (дата обращения: 02.11.2022).

РАЗДЕЛ 6. МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИИ

Тема 6.1. Состояние и тенденции развития международного правоохранительного сотрудничества России в сфере противодействия коррупции.

Цель: изучение состояния и тенденций развития международного правоохранительного сотрудничества России в сфере противодействия коррупции.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Предпосылки и особенности международного сотрудничества в сфере противодействия коррупции.

Состояние и тенденции развития международного правоохранительного сотрудничества России в сфере противодействия коррупции.

Вопросы для самоподготовки:

1. Назовите предпосылки и особенности международного сотрудничества в сфере противодействия коррупции.
2. Раскройте состояние и тенденции развития международного правоохранительного сотрудничества России в сфере противодействия коррупции.

Тема 6.2. Международные антикоррупционные стандарты, нормативные правовые акты.

Вопросы для самоподготовки:

1. Укажите международные антикоррупционные стандарты, нормативные правовые акты и раскройте их содержание.
2. Каково значение международных правовых и этических антикоррупционных стандартов для российского права?

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. Амиантова, И. С. Противодействие коррупции: учебное пособие для вузов / И. С. Амиантова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13238-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497457> (дата обращения: 02.11.2022).
2. Гладких, В. И. Противодействие коррупции на государственной службе: учебное пособие для вузов / В. И. Гладких, В. М. Алиев, В. Г. Степанов-Егиянц. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09787-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493903> (дата обращения: 02.11.2022).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

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

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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.

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок

16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1.	Раздел 1. Понятие, сущность, виды и причины коррупции и история противодействия коррупции	УК-9	устный опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раскройте понятие, сущность, виды и причины коррупции. 2. Назовите социально-экономические последствия коррупции. 3. Дайте классификацию коррупционных факторов в зависимости от ее причин.
2.	Раздел 2. Коррупция как часть теневых экономических отношений	УК-9	устный опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте коррупцию как часть теневых экономических отношений. 2. Перечислите факторы, способствующие развитию теневой экономики: социальные, финансово-экономические, правовые, административные, общественно-политические.
3.	Раздел 3. Правовые основы противодействия коррупции	УК-10	устный опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раскройте становление коррупционных отношений в истории Российского общества.

				<ol style="list-style-type: none"> 2. Раскройте предпосылки, особенности и тенденции развития международного сотрудничества в сфере противодействия коррупции. 3. Проанализируйте зарождение, совершенствование нормативной правовой базы, регулирующей противодействие коррупции. 4. Перечислите международные антикоррупционные стандарты, нормативные правовые акты. 5. Охарактеризуйте нормативно-правовую основу противодействия коррупции. 6. Раскройте содержание и значение Федерального закона от 25 декабря 2008 г. № 273-ФЗ «О противодействии коррупции».
4.	Раздел 4. Организация и основные направления противодействия коррупционной преступности	УК-9	устный опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте виды и формы юридической ответственности за нарушение антикоррупционного законодательства. 2. Проанализируйте ведомственные нормативные акты по вопросам противодействия коррупции. 3. Определите понятие и признаки коррупционного преступления. 4. Раскройте признаки и уголовно-правовая характеристика субъекта коррупционного преступления. 5. Дайте общую характеристику коррупционных преступлений в сфере

				государственной и муниципальной службы.
5.	Раздел 5. Криминологическая характеристика коррупционной преступности	УК-10	устный опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раскройте уголовно-правовую характеристику злоупотребления должностными полномочиями (ст. 285 УК РФ) и его специальных видов. 2. Раскройте уголовно-правовую характеристику получения взятки (ст. 290 УК РФ). 3. Раскройте уголовно-правовую характеристику дачи взятки (ст. 291 УК РФ). 4. Раскройте уголовно-правовую характеристику посредничества во взяточничестве (ст. 291.1 УК РФ). 5. Раскройте уголовно-правовую характеристику мелкого взяточничества (ст. 291.2 УК РФ). 6. Раскройте уголовно-правовую характеристику коммерческого подкупа (ст. 204 УК РФ). 7. Раскройте уголовно-правовую характеристику служебного подлога (ст. 292 УК РФ). 8. Раскройте уголовно-правовую характеристику нецелевого расходования бюджетных средств, средств государственных внебюджетных фондов (ст.

				285.1, 285.2 УК РФ). 9. Раскройте уголовно-правовую характеристику незаконного участия в предпринимательской деятельности (ст. 289 УК РФ).
6.	Раздел 6. Международное сотрудничество Российской Федерации в области противодействия коррупции	УК-9	устный опрос	1. Предпосылки, особенности и тенденции развития международного сотрудничества в сфере противодействия коррупции. 2. Анализ зарождения, совершенствование нормативной правовой базы, регулирующей противодействие коррупции. 3. Международные антикоррупционные стандарты, нормативные правовые акты противодействия коррупции.

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
УК-9	<ol style="list-style-type: none">1. Раскройте понятие, сущность, виды и причины коррупции.2. Назовите социально-экономические последствия коррупции.3. Дайте классификацию коррупционных факторов в зависимости от ее причин.4. Охарактеризуйте коррупцию как часть теневых экономических отношений.5. Перечислите факторы, способствующие развитию теневой экономики: социальные, финансово-экономические, правовые, административные, общественно-политические.6. Раскройте становление коррупционных отношений в истории Российского общества.7. Раскройте предпосылки, особенности и тенденции развития международного сотрудничества в сфере противодействия коррупции.8. Проанализируйте зарождение, совершенствование нормативной правовой базы, регулирующей противодействие коррупции.9. Перечислите международные антикоррупционные стандарты, нормативные правовые акты.10. Охарактеризуйте нормативно-правовую основу противодействия коррупции.11. Раскройте содержание и значение Федерального закона от 25 декабря 2008 г. № 273-ФЗ «О противодействии коррупции».12. Раскройте национальный план противодействия коррупции: его содержание и значение.13. Проанализируйте нормы трудового законодательства в сфере противодействия коррупции.14. Опишите нормы гражданского

	<p>законодательства и предупреждение коррупции.</p> <p>15. Раскройте административно-правовые антикоррупционные нормы.</p> <p>16. Охарактеризуйте виды и формы юридической ответственности за нарушение антикоррупционного законодательства.</p> <p>17. Проанализируйте ведомственные нормативные акты по вопросам противодействия коррупции.</p> <p>18. Определите понятие и признаки коррупционного преступления.</p> <p>19. Раскройте признаки и уголовно-правовая характеристика субъекта коррупционного преступления.</p> <p>20. Дайте общую характеристику коррупционных преступлений в сфере государственной и муниципальной службы.</p>
<p>УК-10</p>	<p>1. Раскройте уголовно-правовую характеристику злоупотребления должностными полномочиями (ст. 285 УК РФ) и его специальных видов.</p> <p>2. Раскройте уголовно-правовую характеристику получения взятки (ст. 290 УК РФ).</p> <p>3. Раскройте уголовно-правовую характеристику дачи взятки (ст. 291 УК РФ).</p> <p>4. Раскройте уголовно-правовую характеристику посредничества во взяточничестве (ст. 291.1 УК РФ).</p> <p>5. Раскройте уголовно-правовую характеристику мелкого взяточничества (ст. 291.2 УК РФ).</p> <p>6. Раскройте уголовно-правовую характеристику коммерческого подкупа (ст. 204 УК РФ).</p> <p>7. Раскройте уголовно-правовую характеристику служебного подлога (ст. 292 УК РФ).</p> <p>8. Раскройте уголовно-правовую характеристику нецелевого расходования бюджетных средств, средств государственных внебюджетных фондов (ст. 285.1, 285.2 УК РФ).</p> <p>9. Раскройте уголовно-правовую характеристику незаконного участия в предпринимательской деятельности (ст. 289 УК РФ).</p> <p>10. Определите уровень и причины латентности коррупционных</p>

	<p>преступлений.</p> <p>11. Перечислите и охарактеризуйте меры предупреждения коррупционной преступности.</p> <p>12. Определите понятие и формы проявления конфликта интересов на государственной службе.</p> <p>13. Определите причины и условия, способствующие возникновению конфликта интересов, предложите меры по их устранению.</p> <p>14. Проанализируйте типовые ситуации конфликта интересов на государственной службе.</p> <p>15. Предложите меры по выявлению и устранению причин и условий, способствующих возникновению конфликта интересов на государственной службе.</p> <p>16. Опишите процедуру урегулирования конфликта интересов.</p> <p>17. Раскройте основные формы проявления коррупции в системе государственной службы.</p> <p>18. Опишите содержание и порядок заполнения справок о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера.</p> <p>19. Проанализируйте процесс организации представления государственными служащими сведений о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера.</p> <p>20. Определите организацию выполнения требований Федерального закона от 3 декабря 2012 г. № 230-ФЗ «О контроле за соответствием расходов лиц, замещающих государственные должности, и иных лиц их доходам».</p>
--	---

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

4. Амиантова, И. С. Противодействие коррупции: учебное пособие для вузов / И. С. Амиантова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13238-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497457> (дата обращения: 02.11.2022).

5. Гладких, В. И. Противодействие коррупции на государственной службе: учебное пособие для вузов / В. И. Гладких, В. М. Алиев, В. Г. Степанов-Егиянц. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09787-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493903> (дата обращения: 02.11.2022).
6. Куракин, А. В. Противодействие коррупции посредством применения мер дисциплинарного характера: учебное пособие для вузов / А. В. Куракин, В. Г. Коврова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 90 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12930-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497557> (дата обращения: 02.11.2022).
7. Правовые основы противодействия коррупции: учебник и практикум для вузов / А. И. Землин, О. М. Землина, В. М. Корякин, В. В. Козлов; под общей редакцией А. И. Землина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09254-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494730> (дата обращения: 02.11.2022).
8. Противодействие коррупции: учебник и практикум для вузов / И. В. Левакин, Е. В. Охотский, И. Е. Охотский, М. В. Шедий; под общей редакцией Е. В. Охотского. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06725-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489752> (дата обращения: 02.11.2022).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Амара, М. И. Противодействие коррупции в Российской Федерации. Библиография (1991—2016 гг.) / М. И. Амара, Ю. А. Нисневич, Е. А. Панфилова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 284 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04958-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/506929> (дата обращения: 02.11.2022).
2. Ванновская, О. В. Психология коррупционного поведения государственных служащих: монография / О. В. Ванновская. — 2-е изд., стер. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 251 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-06492-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492154> (дата обращения: 02.11.2022).
3. Годунов И.В., Николаев С.М. Теоретическое обоснование профессиональной подготовки студентов-юристов к антикоррупционной деятельности // Юридическая мысль. — 2019. — № 2-3 (112-113). — С. 39–44.
4. Годунов И.В., Николаев С.М. Подготовка студентов-юристов к антикоррупционной деятельности // В сборнике: Противодействие коррупционной преступности: проблемы и пути решения. материалы международных научно-практических круглых столов, проведенных в БФУ им. И. Канта. Под редакцией Т.С. Волчецкой, А.В. Куликова. — 2020. — С. 172–176.
5. Дедюхин К.Г., Иванов О.Н., Пароходова К.С. Правовые основы противодействия коррупции в зарубежных странах // В сборнике: Правотворчество и правоприменение в современных условиях: вопросы теории и практики. Сборник научных статей по результатам научно-практической конференции. — Ижевск, 2021. — С. 60–66.
6. Павлов П.В., Годунов И.В., Защитина Е.К. Антикоррупционное образование и просвещение как фактор, способствующий увеличению инвестиционной привлекательности страны // Национальная безопасность / nota bene. — 2021. — № 1. — С. 49–56.

7. Годунов И.В., Филатова Е.В. Антикоррупционное просвещение в условиях цифровой трансформации // Управление в экономических и социальных системах. – 2021. – № 3 (9). – С. 27–32.
8. Кабанов, П. А. Антикоррупционное процессуальное законодательство субъектов Российской Федерации: монография / П. А. Кабанов, Г. И. Райков, Д. К. Чирков. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-13428-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497533> (дата обращения: 02.11.2022).
9. Ледащев С.В., Лёвкин Ю.Д. Об отдельных направлениях антикоррупционного образования (в свете Национального плана противодействия коррупции на 2021-2024 годы) // Ученые записки. – 2021. – № 4 (40). – С. 56–58.
10. Лобзов Г.П., Литвинов А.С. Особенности дисциплинарного производства по делам о нарушении законодательства о противодействии коррупции // Вопросы российского и международного права. – 2021. – Т. 11. – № 7А. – С. 25–30.
11. Месилов М.А., Чепурова С.В. Организационно-правовые меры противодействия коррупции в сфере спорта // Аллея науки. – 2021. – Т. 2. – № 5 (56). – С. 11–17.
12. Минблеев А.В., Евсиков К.С. Информационные технологии противодействия коррупции // Журнал Сибирского федерального университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – Т. 14. – № 11. – С. 1674–1689.
13. Нисневич, Ю. А. Политика и коррупция: коррупция как фактор мирового политического процесса: монография / Ю. А. Нисневич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 240 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-04729-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492793> (дата обращения: 02.11.2022).
14. Рашева Н.Ю. Роль общественного контроля как меры противодействия коррупции // Вопросы российского и международного права. – 2022. – Т. 12. – № 1А. – С. 266–283.
15. Решетников, М. М. Психология коррупции. Утопия и антиутопия: монография / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 101 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-09868-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493466> (дата обращения: 02.11.2022).
16. Роберт И.В., Годунов И.В. Подготовка педагогических кадров в области антикоррупционного образования и просвещения в условиях цифровой трансформации // В книге: Инновационные процессы в высшем и профессиональном образовании и профессиональном обучении. Коллективная монография. Авторы-составители: Е.Н. Геворкян, Н.Д. Подуфалов, М.Н. Стриханов. – Москва, 2021. – С. 210–219.
17. Сафонов В.Н., Агаев Г.А.О. К вопросу о системности противодействия коррупции // В сборнике: Научная сессия ГУАП: Гуманитарные науки. Сборник докладов Научной сессии. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 165–168.
18. Скляр Е.М., Пономарев А.В. Контроль за исполнением международно-правовых обязательств государств в сфере противодействия коррупции: проблемы корректности индекса восприятия коррупции // Modern Science. – 2022. – № 6-1. – С. 243–247.
19. Стефашкин Н.С. Управление коррупционными рисками. деловая этика и противодействие коррупции // Теория права и межгосударственных отношений. – 2021. – Т. 2. – № 5 (17). – С. 255–265.

20. Суфьянова Ю.З. Нормативно-правовое регулирование противодействия коррупции в системе муниципальной службы на федеральном уровне // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 46. – С. 469–480.
21. Файзулина В.А., Попова Д.Д., Пшеничный В.А. Роль политических элит в вопросе противодействия коррупции // Академия педагогических идей Новация. Серия: Студенческий научный вестник. – 2021. – № 10. – С. 36–41.
22. Шереги, Ф. Э. Социология девиации: монография / Ф. Э. Шереги. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 332 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-10812-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492967> (дата обращения: 02.11.2022).

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

- знакомит с новым учебным материалом;

- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе 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;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) 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 (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	<p>Утверждена и введена в действие решением кафедры антикоррупционной деятельности и общественного противодействия на федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – <i>бакалавриата</i> по направлению подготовки 49.03.03 <i>Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата)</i>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы <i>бакалавриата</i> по направлению подготовки 49.03.03 <i>Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i> (далее – «ОПОП»).</p>	<p>Протокол заседания кафедры № 1 от «29» августа 2023 года</p>	<p>01.09.2023</p>



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой
социально-политических институтов,
процессов и технологий

М.В. Афонин

«30» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ И ЭКСТРЕМИЗМУ

Направление подготовки
«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность
«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	4
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	5
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	6
2.3. Содержание дисциплины (модуля).....	11
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	15
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	15
3.2. Задания для самостоятельной работы	16
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	17
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	18
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	18
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	19
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	19
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	19
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	20
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	22
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	22
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	25
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	26
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля).....	26
5.1.1. Основная литература.....	26
5.1.2. Дополнительная литература.....	26
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	26
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	27
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	28
5.4.1. Средства информационных технологий	28
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:.....	28
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	28
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю)	29
5.6. Образовательные технологии.....	29
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	30

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Основы профилактики и противодействия терроризму и экстремизму» разработана на основании на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана: Афонин Михаил Викторович, к.ю.н., доцент, зав. кафедрой социально-политических институтов, процессов и технологий.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры социально-политических институтов, процессов и технологий.

Протокол № 10 от «30» мая 2023 года.

Заведующий кафедрой
к.ю.н., доцент



(подпись)

М.В. Афонин

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Основы профилактики и противодействия терроризму и экстремизму» являются:

- формирование у студентов комплексного представления о законодательных и теоретических основах борьбы с терроризмом, а также умений по их практической реализации;
- формирование умения в определенном законом порядке принимать законные решения и выполнять действия;
- усвоения комплекса современных юридических знаний, умений и навыков, касающиеся применения мер установленных действующим законодательством, необходимых для профессиональной деятельности

Задачи дисциплины «Основы профилактики и противодействия терроризму и экстремизму»:

- сформировать у обучающихся представление о терроризме как о негативном социальном явлении, обладающей повышенной общественной опасностью, рассмотреть основные аспекты его вредоносности;
- изучить международную правовую базу противодействия терроризму;
- проанализировать содержание составов преступлений, связанных с террористической деятельностью, предусмотренных УК РФ, их квалифицированных видов;
- сформировать навыки уголовно-правовой оценки террористических преступлений, т.е., совершать юридические действия в точном соответствии с законом и юридически правильно квалифицировать факты совершения соответствующих посягательств;
- рассмотреть подходы к профилактике названного явления на основе изучения причин и условий распространения его в современном мире;
- сформировать навыки работы с нормативным материалом и материалами судебной практики.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций: УК-10 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций (при наличии)	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Гражданская позиция	УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в	УК-10.1. Проявляет нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма и коррупционному поведению, уважительно относится к праву и закону. УК-10.3. Знает и соблюдает	Знать: понятие, содержание, формы проявления терроризма и экстремизма; действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией, проявлениями экстремизма и терроризма в различных областях жизнедеятельности, в том числе в профессиональной;

	профессиональной деятельности	действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией, проявлениями экстремизма и терроризма в различных областях жизнедеятельности, в том числе в профессиональной.	Уметь: осуществлять толкование и сравнительный анализ международного и российского законодательства; давать правовую оценку конкретной ситуации. Владеть: навыками формирования предложений по совершенствованию правозащитных механизмов.
--	-------------------------------	---	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	36		36
Лекции	20		20
Практические занятия	16		16
Самостоятельная работа обучающихся	27		27
Контроль промежуточной аттестации	9		9
Форма промежуточной аттестации	зачет		зачет
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	72		72
Контроль промежуточной аттестации	9	9	
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	72	72	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1			
		Сессия 1	Сессия 2	Сессия 3	Сессия 4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	8	4	4		
Лекции	4	4			

Практические занятия	4		4		
Самостоятельная работа обучающихся	60	32	28		
Контроль промежуточной аттестации	4		4		
Форма промежуточной аттестации			зачет		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	72	36	36		

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия		Лабораторные занятия	Консультации / Иная контактная работа		
					из них: в форме практической подготовки	из них: в форме практической подготовки		из них: в форме практической подготовки	из них: в форме практической подготовки	
Семестр 2										
Раздел 1. Правовые и организационные основы противодействия терроризму в Российской Федерации	31	13	18	10		8				
Тема 1.1. Терроризм: понятие сущность, современные тенденции. Факторы, влияющие на распространение терроризма в Российской Федерации.	8	3	5	3		2				
Тема 1.2. Общая характеристика общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации. Правовое регулирование противодействия терроризму в Российской Федерации.	8	3	5	3		2				
Тема 1.3. Ресурсное обеспечение общегосударственной системы противодействия терроризму	7	3	4	2		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/практические занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа
в Российской Федерации										
Тема 1.4. Основные направления международного сотрудничества в области противодействия терроризму	8	4	4	2		2				
Раздел 2. Деятельность органов государственной власти и местного самоуправления по профилактике и борьбе с терроризмом, а также минимизации и (или) ликвидации последствий его проявлений терроризма в Российской Федерации	32	14	18	10		8				
Тема 2.1. Правовые и организационные основы профилактики терроризма. Организация и проведение мониторинга состояния общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации	8	3	5	3		2				
Тема 2.2. Организация противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации. Организация деятельности по обеспечению антитеррористической защищенности объектов (территорий) и мест массового пребывания людей	8	3	5	3		2				
Тема 2.3. Уровни террористической опасности и порядок их установления. Организация деятельности по борьбе с терроризмом.	8	4	4	2		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 2.4. Содержание деятельности по минимизации и (или) ликвидации последствий террористических проявлений	8	4	4	2		2				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Форма промежуточной аттестации	зачет									
Итого по дисциплине (модулю), часов	72	27	36	20		16				

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Курс 1 (сессия 1-2)										
Раздел 1. Правовые и организационные основы противодействия	34	30	4	2		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Семинарские/практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа
терроризму в Российской Федерации										
Тема 1.1. Терроризм: понятие сущность, современные тенденции. Факторы, влияющие на распространение терроризма в Российской Федерации.	8	7	1	0,5		0,5				
Тема 1.2. Общая характеристика общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации. Правовое регулирование противодействия терроризму в Российской Федерации.	8	7	1	0,5		0,5				
Тема 1.3. Ресурсное обеспечение общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации	9	8	1	0,5		0,5				
Тема 1.4. Основные направления международного сотрудничества в области противодействия терроризму	9	8	1	0,5		0,5				
Раздел 2. Деятельность органов государственной власти и местного самоуправления по профилактике и борьбе с терроризмом, а также минимизации и (или)	34	30	4	2		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Семинарские/практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа
ликвидации последствий его проявлений терроризма в Российской Федерации										
Тема 2.1. Правовые и организационные основы профилактики терроризма. Организация и проведение мониторинга состояния общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации	8	7	1	0,5			0,5			
Тема 2.2. Организация противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации. Организация деятельности по обеспечению антитеррористической защищенности объектов(территорий) и мест массового пребывания людей	8	7	1	0,5			0,5			
Тема 2.3. Уровни террористической опасности и порядок их установления. Организация деятельности по борьбе с терроризмом.	9	8	1	0,5			0,5			
Тема 2.4. Содержание деятельности по минимизации и (или) ликвидации последствий террористических проявлений	9	8	1	0,5			0,5			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Семинарские/практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа	из них: в форме практической подготовки
Контроль промежуточной аттестации (час)	4										
Форма промежуточной аттестации	зачет										
Итого по дисциплине (модулю), часов	72	60	8	4			4				

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТЕРРОРИЗМУ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Перечень изучаемых элементов содержания:

Изучение основ категориального аппарата сферы противодействия терроризму и экстремизму, его ограничений, определение места в системе национального и международного права, изучение х предпосылок возникновения и юридического закрепления. Анализ вопросов борьбы с терроризмом и основ противодействия ему.

Тема 1.1. Терроризм: понятие сущность, современные тенденции. Факторы, влияющие на распространение терроризма в Российской Федерации

Перечень изучаемых элементов содержания:

Рассмотрение исторических предпосылок развития терроризма, а также соответствующей трансформации понятийно-категориального аппарата. Изучение объекта и субъектов террористической деятельности, а также рассмотрения средств материального и нематериального воздействия. Рассмотрение комплекса политических, экономических, социальных, идеологических, этнонациональных и правовых факторов, которые способствуют сохранению террористических угроз в России.

Тема 1.2. Общая характеристика общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации. Правовое регулирование противодействия терроризму в Российской Федерации

Перечень изучаемых элементов содержания:

Изучение субъектов противодействия терроризму, к которым относятся уполномоченные органы государственной власти и органы местного самоуправления, в компетенцию которых входит проведение мероприятий по противодействию терроризму, негосударственные организации и объединения, а также граждане, оказывающие содействие органам государственной власти и органам местного самоуправления в осуществлении антитеррористических мероприятий.

Изучение правовой основы противодействия терроризму в Российской Федерации:

- Конституция Российской Федерации как нормативный правовой акт, имеющий высшую юридическую силу и прямое действие на всей территории страны;
- имплементированные в национальную правовую систему нормы международного права (Россией подписаны и ратифицированы все 13 универсальных конвенций Организации Объединенных Наций в сфере противодействия терроризму, среди которых: Конвенция 1970 г. о борьбе с незаконным захватом воздушных судов, Конвенция 1979 г. о борьбе с захватом заложников. Конвенция 1988 г. о борьбе с незаконными актами, направленными против морского судоходства. Конвенция 1990 г. о маркировке пластических взрывчатых веществ в целях их обнаружения.
- Конвенция 2005 г. о борьбе с актами ядерного терроризма и др.);
- федеральные законы (от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму», от 28 декабря 2010 г. № 390-ФЗ «О безопасности», от 3 апреля 1995 г. № 40-ФЗ «О федеральной службе безопасности» и др.);
- подзаконные нормативные правовые акты (Указ Президента Российской Федерации от 15 февраля 2006 г. №116 «О мерах по противодействию терроризму», Указ Президента Российской Федерации от 26 декабря 2015 г. № 664 «О мерах по совершенствованию государственного управления в области противодействия терроризму», постановление Правительства Российской Федерации от 4 мая 2008 г. № 333 «О компетенции федеральных органов исполнительной власти, руководство деятельностью которых осуществляет Правительство Российской Федерации, в области противодействия терроризму», ведомственные нормативные правовые акты).

Тема 1.3. Ресурсное обеспечение общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации

Перечень изучаемых элементов содержания:

Рассматриваются вопросы материально-технического обеспечения, а также финансирования органов общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации. Изучена кадровая политика данной системы.

Тема 1.4. Основные направления международного сотрудничества в области противодействия терроризму

Перечень изучаемых элементов содержания:

Изучение форм международного сотрудничества в области противодействия терроризму. Рассмотрение механизмов Организации Объединенных Наций, Организации по безопасности и сотрудничеству в Европе, Европейского союза, Шанхайской организации сотрудничества, Содружества Независимых Государств, Организации Договора о коллективной безопасности, Лиги арабских государств, других международных организаций универсального (глобального), регионального и субрегионального уровней и образованных ими рабочих и консультативных органов.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия 1: Общая характеристика общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации. Правовое регулирование противодействия терроризму в Российской Федерации.

Форма практического задания 1: сравнительно-правовое исследование.

Студентам предлагается провести сравнительно-правовое исследование антитеррористического законодательства России и зарубежной страны, найти схожее и отличное.

Тема практического занятия 2: Основные направления международного сотрудничества в области противодействия терроризму

Форма практического задания 2: групповое обсуждение.

Примерный перечень вопросов:

1. Какие международные организации участвуют в развитии и совершенствовании международного сотрудничества в области противодействия терроризму?
2. Назовите основные конвенции ООН по противодействию терроризму.
3. Перечислите основные направления международного сотрудничества России в сфере противодействия терроризму.
4. Раскройте и охарактеризуйте основные уровни антитеррористического сотрудничества.
5. Опишите формы, методы и виды международного антитеррористического сотрудничества.
6. Каковы перспективы развития международного сотрудничества в области противодействия терроризму?

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – устный опрос.

РАЗДЕЛ 2. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОРГАНОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ И МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И БОРЬБЕ С ТЕРРОРИЗМОМ, А ТАКЖЕ МИНИМИЗАЦИИ И (ИЛИ) ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ЕГО ПРОЯВЛЕНИЙ ТЕРРОРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Перечень изучаемых элементов содержания:

Изучение правовых и организационных основ профилактики терроризма, организации и проведения мониторинга состояния общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации. Изучить уровни террористической опасности и порядок их установления.

Тема 2.1. Правовые и организационные основы профилактики терроризма. Организация и проведение мониторинга состояния общегосударственной системы противодействия терроризму в Российской Федерации

Перечень изучаемых элементов содержания:

Изучение действующего законодательства РФ в сфере профилактики терроризма. Рассмотрение методов общей и индивидуальной профилактики, а также форм профилактического воздействия:

- правовое просвещение и правовое информирование;
- профилактическая беседа;
- объявление официального предостережения о недопустимости действий, создающих условия для совершения правонарушений, либо недопустимости продолжения антиобщественного поведения;
- профилактический учет;
- внесение представления об устранении способствующих совершению правонарушения: причин и условий, профилактический надзор;

- социальная адаптация;
- ресоциализация;
- социальная реабилитация;
- помощь лицам, пострадавшим от правонарушений или подверженным риску стать таковыми.

Тема 2.2. Организация противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации. Организация деятельности по обеспечению антитеррористической защищенности объектов(территорий) и мест массового пребывания людей

Перечень изучаемых элементов содержания:

Изучение идеологии терроризма (идеологии насилия), под которой понимается совокупность идей, концепций, верований, догматов, целевых установок, лозунгов, обосновывающих необходимость террористической деятельности и направленных на мобилизацию людей для участия в ней. Рассмотрение организационных основ противодействия терроризму, в формировании которых участвуют Президент Российской Федерации, Правительство Российской Федерации, федеральные органы исполнительной власти, высшие должностные лица субъекта Российской Федерации (руководители высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации), высшие исполнительные органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

Тема 2.3. Уровни террористической опасности и порядок их установления. Организация деятельности по борьбе с терроризмом.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Изучение порядка определения уровней террористической опасности в Российской Федерации, также порядка их установления. Рассмотрения борьбы с терроризмом, под которой понимается деятельность уполномоченных органов государственной власти по выявлению, предупреждению, пресечению террористической деятельности, раскрытию и расследованию преступлений террористического характера.

Тема 2.4. Содержание деятельности по минимизации и (или) ликвидации последствий террористических проявлений

Перечень изучаемых элементов содержания:

Рассмотрение основных задач, связанных с минимизацией и ликвидацией террористических проявлений:

- недопущение (минимизация) человеческих потерь, исходя из приоритета жизни и здоровья человека над материальными и финансовыми ресурсами;
- своевременное проведение аварийно-спасательных работ после совершения террористического акта;
- минимизация последствий террористического акта и его неблагоприятного морально-психологического воздействия на общество или отдельные социальные группы;
- восстановление поврежденных или разрушенных в результате террористического акта объектов;
- возмещение в соответствии с законодательством Российской Федерации вреда, причиненного лицам, пострадавшим в результате террористического акта;
- оказание экстренной медицинской помощи; медико-психологическое сопровождение аварийно-спасательных и противопожарных мероприятий;
- социальная реабилитация лиц, пострадавших в результате террористического акта, и лиц, участвовавших в его пресечении;

- восстановление нормального функционирования и экологической безопасности объектов, подвергшихся террористическому воздействию.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия 1: Организация противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации. Организация деятельности по обеспечению антитеррористической защищенности объектов (территорий) и мест массового пребывания людей.

Форма практического задания 1: групповое обсуждение.

Примерный перечень вопросов:

1. Что понимается под идеологией терроризма?
2. Назовите цель деятельности по противодействию идеологии терроризма. По каким основным направлениям осуществляется противодействие идеологии терроризма?
3. Какие функции реализуются АТК в сфере противодействия идеологии терроризма?
4. Что включает организация работы по противодействию идеологии терроризма на территории субъекта Российской Федерации?
5. Назовите и раскройте задачи, которые решаются в ходе реализации Комплексного плана по противодействию идеологии терроризма на 2019-2023гг.

Тема практического занятия 2: Содержание деятельности по минимизации и (или) ликвидации последствий террористических проявлений.

Форма практического задания 2: групповое обсуждение.

Примерный перечень вопросов:

1. Какие органы федеральной исполнительной власти участвуют в минимизации и (или) ликвидации последствий террористических актов?
2. Какие основные задачи решаются в процессе ликвидации последствий терактов в Российской Федерации?
3. Какие нормативные правовые акты регулируют минимизацию и (или) ликвидацию террористических проявлений в Российской Федерации?
4. Что такое социальная реабилитация лиц, пострадавших от терактов? Опишите содержание психологических и медицинских мероприятий, которые осуществляются после терактов.
5. Перечислите мероприятия по минимизации и ликвидации чрезвычайных ситуаций

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – тестирование.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 2)		
Раздел 1. Правовые и организационные основы	6	Подготовка аналитического задания

противодействия терроризму в Российской Федерации	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Деятельность органов государственной власти и местного самоуправления по профилактике и борьбе с терроризмом, а также минимизации и (или) ликвидации последствий его проявлений терроризма в Российской Федерации	6	Подготовка к групповому обсуждению
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	27	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	27	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (курс 2, сессии 1, 2)		
Раздел 1. Правовые и организационные основы противодействия терроризму в Российской Федерации	6	Подготовка аналитического задания
	24	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Деятельность органов государственной власти и местного самоуправления по профилактике и борьбе с терроризмом, а также минимизации и (или) ликвидации последствий его проявлений терроризма в Российской Федерации	6	Подготовка к групповому обсуждению
	24	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	60	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Дайте определение терроризму.
2. Раскройте основные признаки терроризма как социально-политического явления.
3. Раскройте понятия: объект, субъект, силы и средства террористической деятельности.
4. Назовите и раскройте способы использования сети «Интернет» террористическими структурами.
5. Назовите и раскройте факторы, способствующие сохранению террористических угроз в Российской Федерации.
6. Охарактеризуйте особенности деятельности международных террористических организаций.
7. Перечислите и раскройте направления, задачи и формы антироссийской деятельности международных террористических организаций.

8. Раскройте классификацию источников финансирования террористической деятельности.
9. Опишите структуру общегосударственной системы противодействия терроризму.
10. Назовите состав (по должностям) антитеррористической комиссии в субъекте Российской Федерации, оперативного штаба в субъекте Российской Федерации.
11. Перечислите основные задачи антитеррористической комиссии в субъекте Российской Федерации.
12. Каковы основные цели создания оперативных штабов в субъектах Российской Федерации и оперативных штабов в морских районах (бассейнах)?
13. Какие функции выполняют антитеррористические комиссии муниципальных образований?
14. Какова компетенция Федеральной службы безопасности Российской Федерации в сфере противодействия терроризму?
15. В каких документах изложены концептуальные основы противодействия терроризму в Российской Федерации?
16. В соответствии с какими нормативными правовыми актами создан
17. Национальный антитеррористический комитет?
18. Кто является руководителем Национального антитеррористического комитета?
19. Какие должностные лица входят в состав Национального антитеррористического комитета?
20. Назовите основные направления деятельности федеральных органов исполнительной власти, руководство деятельностью которых осуществляет Правительство Российской Федерации, в сфере противодействия терроризму.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Что понимается под идеологией терроризма?
2. Назовите цель деятельности по противодействию идеологии терроризма. По каким основным направлениям осуществляется противодействие идеологии терроризма?
3. Какие функции реализуются АТК в сфере противодействия идеологии терроризма?
4. Что включает организация работы по противодействию идеологии терроризма на территории субъекта Российской Федерации?
5. Назовите и раскройте задачи, которые решаются в ходе реализации Комплексного плана по противодействию идеологии терроризма на 2019-2023 гг.
6. Какие органы федеральной исполнительной власти участвуют в минимизации и (или) ликвидации последствий террористических актов?
7. Какие основные задачи решаются в процессе ликвидации последствий терактов в Российской Федерации?
8. Какие нормативные правовые акты регулируют минимизацию и (или) ликвидацию террористических проявлений в Российской Федерации?
9. Что такое социальная реабилитация лиц, пострадавших от терактов? Опишите содержание психологических и медицинских мероприятий, которые осуществляются после терактов.
10. Перечислите мероприятия по минимизации и ликвидации чрезвычайных ситуаций

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

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

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Выполнение аналитического задания.

Аналитическое задание – вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель аналитического задания состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании аналитического задания слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания аналитического задания разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций. Темы аналитического задания преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы аналитического задания может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Аналитическое задание проводится письменно, по объему не более 5 листов формата А4.

Требования к оформлению аналитического задания:

Аналитическое задание выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видеоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок

16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1.	<p>Раздел 1. Правовые и организационные основы противодействия терроризму в Российской Федерации</p>	УК-10	Устный опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте определение терроризму. 2. Раскройте основные признаки терроризма как социально-политического явления. 3. Раскройте понятия: объект, субъект, силы и средства террористической деятельности. 4. Назовите и раскройте способы использования сети «Интернет» террористическими структурами. 5. Назовите и раскройте факторы, способствующие сохранению террористических угроз в Российской Федерации. 6. Охарактеризуйте особенности деятельности международных террористических организаций. 7. Перечислите и раскройте направления, задачи и формы антироссийской деятельности международных террористических организаций. 8. Раскройте классификацию источников финансирования террористической деятельности. 9. Опишите структуру общегосударственной системы противодействия терроризму. 10. Назовите состав (по должностям) антитеррористической комиссии в субъекте Российской Федерации, оперативного штаба в субъекте Российской Федерации. 11. Перечислите основные задачи антитеррористической комиссии в субъекте Российской Федерации. 12. Каковы основные цели создания оперативных штабов в субъектах Российской Федерации и оперативных штабов в морских районах (бассейнах)? 13. Какие функции выполняют антитеррористические комиссии муниципальных образований? 14. Какова компетенция Федеральной службы безопасности Российской Федерации в сфере противодействия терроризму? 15. В каких документах изложены концептуальные основы противодействия терроризму в Российской Федерации? 16. В соответствии с какими нормативными правовыми актами создан 17. Национальный антитеррористический комитет?

				<p>18. Кто является руководителем Национального антитеррористического комитета?</p> <p>19. Какие должностные лица входят в состав Национального антитеррористического комитета?</p> <p>20. Назовите основные направления деятельности федеральных органов исполнительной власти, руководство деятельностью которых осуществляет Правительство Российской Федерации, в сфере противодействия терроризму.</p>
2.	<p>Раздел 2. Деятельность органов государственной власти и местного самоуправления по профилактике и борьбе с терроризмом, а также минимизации и (или) ликвидации последствий его проявлений терроризма в Российской Федерации</p>	УК-10	тестирование	<p>* ФИО <input type="text"/> полностью</p> <p>* Название группы <input type="text"/> как указано в расписании занятий</p> <p>* Согласно Федеральному закону от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» терроризм - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> практика воздействия на принятие решения органами государственной власти и органами местного самоуправления с помощью противоправных насильственных действий <input type="checkbox"/> деятельность незаконных вооруженных формирований по захвату мест массового пребывания людей <input type="checkbox"/> идеология насилия и практика воздействия на принятие органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и (или) иными формами противоправных насильственных действий <input type="checkbox"/> устрашение населения и органов государственной власти различными формами противоправных насильственных действий

				<p>*организует работу по оказанию медицинской и иной помощи лицам, пострадавшим в результате террористического акта, совершенного на территории субъекта Российской Федерации, и лицам, участвующим в его пресечении, проведение аварийно-спасательных работ, восстановление нормального функционирования и экологической безопасности поврежденных или разрушенных объектов в случае совершения террористического акта на территории субъекта Российской Федерации.</p> <p><input type="radio"/> Высшее должностное лицо субъекта Российской Федерации</p> <p><input type="radio"/> Правительство Российской Федерации</p> <p><input type="radio"/> Высший исполнительный орган государственной власти субъекта Российской Федерации</p> <p><input type="radio"/> Президент Российской Федерации</p>
--	--	--	--	---

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
УК-10	<ol style="list-style-type: none">1. Понятие и истоки терроризма.2. Концептуальные аспекты анализа терроризма.3. Классификация проявления терроризма.4. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие терроризма.5. Классификация террористических актов.6. Разновидности терроризма.7. Общая характеристика и структура ФЗ РФ «О противодействии терроризму».8. Классификация видов терроризма.9. Антитеррористический центр государств СНГ.10. Основные задачи контртеррористической деятельности.11. История терроризма в России.12. Современные особенности терроризма в России.13. Молодёжный экстремизм и терроризм.14. Причины проявления терроризма.15. Основные направления противодействия терроризму.16. Понятие террористической организации.17. Внешние и внутренние носители террористических угроз.18. Основные признаки террористических организаций.19. Структура террористической организации. Виды террористических организаций.20. Основные направления выявления террористических организаций.21. Способы совершения террористических действий.22. Особенности национального терроризма.23. Особенности политического терроризма.24. Особенности криминального терроризма.25. Специфика религиозного терроризма.26. Специфика криминального терроризма.27. Специфика экологического терроризма.28. Проблемы противодействию финансированию терроризма.29. Террористическая деятельность на Северном Кавказе РФ.30. Внешние факторы, влияющие на распространение терроризма.31. Основные цели террористических акций.32. Роль средств массовой информации противодействию терроризма.33. Факторы, влияющие на распространение терроризма в России.34. Российские правовые основы борьбы с терроризмом.35. Международный терроризм и антитерроризм.36. Истоки борьбы с терроризмом на международном уровне.37. Международные правовые основы борьбы с терроризмом.38. Виды и формы международного терроризма.39. Признаки международного терроризма.40. Международный терроризм: современные тенденции формирования. 41. Терроризм как форма проявления агрессии.42. Международные механизмы борьбы с терроризмом.43. Выбор стратегии и методы борьбы с терроризмом.44. Борьба с финансированием терроризма.45. Правовое регулирование борьбы с терроризмом.46. Государственные органы, обеспечивающие борьбу с терроризмом.47. Защита от террористических актов с взрывами и захватами заложников.

	<p>48. Противодействие похищениям людей.</p> <p>49. Охрана и защита территорий и помещений.</p> <p>50. Действия руководителей организаций, предприятий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, связанных с обнаружением взрывных устройств, угрозами взрывов, захватом заложников.</p>
--	--

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2019 – 2023 годы [Электронный ресурс] // Национальный антитеррористический комитет. – Режим доступа: <http://nac.gov.ru/terrorizmu-net/kompleksnyy-plan-protivodeystviya-ideologii-terrorizma-v.html>

2. Алексеева, Д. Г. Правовые основы обеспечения финансовой устойчивости кредитных организаций: учебное пособие для вузов / Д. Г. Алексеева, С. В. Пыхтин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 90 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9370-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452810> (дата обращения: 28.02.2023)

3. Политический экстремизм: сущность, проявления, меры противодействия Арчаков, М. К. Политический экстремизм: сущность, проявления, меры противодействия : монография / М. К. Арчаков ; под научной редакцией Ю. А. Ермакова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 295 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-06754-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455371> (дата обращения: 28.02.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года [Электронный ресурс] // Президент России. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/supplement/424>

2. Концепция противодействия терроризму в Российской Федерации [Электронный ресурс] // Консультант. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_92779/

3. Федеральный закон о противодействии терроризму от 6 марта 2006 г. [Электронный ресурс] // Консультант. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_58840/

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

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от	http://biblioclub.ru/

		ведущих российских издательств	
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	https://urait.ru/
4.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных периодических изданий	https://dlib.eastview.com
5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	https://grebennikon.ru/
6.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	http://e.lanbook.com/

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

5.	Электронная библиотека "Grebennikon"	Библиотека предоставляет доступ более чем к 30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	https://grebennikon.ru/
----	--------------------------------------	--	---

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

Для изучения дисциплины (модуля) используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью: стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом; техническими средствами обучения видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет, а также демонстрационными печатными пособиями.

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью: стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом; техническими средствами обучения видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет, а также демонстрационными печатными пособиями и демонстрационными материалами.

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

5.6. Образовательные технологии

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

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбор конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с **направленностью/ специализацией** реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023
2.			
3.			



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление подготовки

«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность

«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	4
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	12
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	12
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	13
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	16
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	16
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	43
3.2. Задания для самостоятельной работы	45
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	45
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	55
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	55
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	55
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	55
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	55
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	56
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	58
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)	58
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	63
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	67
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	67
5.1.1. Основная литература.....	67
5.1.2. Дополнительная литература.....	67
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	67
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	68
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	69
5.4.1. Средства информационных технологий	69
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	69
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	70
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	70
5.6. Образовательные технологии	70
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	72

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» (модуля) разработана рабочей группой в составе:
к.п.н., Правдовым Д. М.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета _____
(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук., доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» является приобретение студентами основ теоретических знаний, соотнесенные с общими целями образовательной программы, с последующим применением навыков на практике, а также использования современных отношений педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности в области физического воспитания и спортивной тренировки., ознакомление и овладение широким спектром методов и методических подходов для оценки качества тренировочного процесса в спорте и физической культуре.

Задачи дисциплины.

- усвоение знаний о сущности, структуре теории и методике физической культуры и спорта;
- формирование представлений о содержании, формах, особенностях теории и методике физической культуры и спорта;
- развитие навыков и организация физической культуры и спортивной тренировки

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-3; ПК-1 в соответствии с учебным планом.

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

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;	Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ

		<p>– 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</p>	<p>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</p>
--	--	---	---

		<p>и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; -</p>	<p>организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах</p>
--	--	---	--

		<p>применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости</p>	<p>физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать</p>
--	--	---	--

		<p>от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств</p>	<p>поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p> <p>Владеть: опытом</p>
--	--	--	---

		<p>гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	<p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных</p>	<p>Знать: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p> <p>Уметь: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать и подбирать</p>

		<p>категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся.</p> <p>- использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p> <p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся.</p> <p>- использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p> <p>Владеть: опытом составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>
--	--	---	---

	<p>ПК-1 Способен самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности</p>	<p>ПК-1.1. Знает: закономерности определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; -методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками.</p> <p>ПК-1.2. Умеет: разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -проводить занятие по физической культуре, рекреации и туризму согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам; -подготовить рекомендации обучающимся, занимающимся по усовершенствованию навыков и техник выполнения физических упражнений, формирования их нравственно-волевых качеств.</p> <p>ПК-1.3. Имеет опыт: работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования оборудования и технических средств.</p>	<p>Знать: закономерности определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; -методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками.</p> <p>Уметь: разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - проводить занятие по физической культуре, рекреации и туризму согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам; -подготовить рекомендации обучающимся, занимающимся по усовершенствованию навыков и техник выполнения физических упражнений, формирования их нравственно-волевых качеств.</p> <p>Владеть: опытом работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования оборудования и технических средств.</p>
--	--	---	---

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 8 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	148	74	74		
Лекционные занятия	72	40	32		
Практические занятия	72	32	40		
Консультации	4	2	2		
Самостоятельная работа обучающихся	52	52	52		
Контроль промежуточной аттестации	36	18	18		
Форма промежуточной аттестации	экзамен	экзамен	экзамен		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	288	144	144		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2		Курс 3	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4	Сессия 1-2	Сессия 3-4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	36	18	18		
Лекционные занятия	16	8	8		
Практические занятия	16	8	8		
Консультации	4	2	2		
Самостоятельная работа обучающихся	234	117	117		
Контроль промежуточной аттестации	18	9	9		
Форма промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен	Экзамен		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	288	144	144		

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки				
Модуль 1 (Семестр 1)											
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	32	14	18	10		8					
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	32	14	18	10		8					
Раздел 3. Характеристика базовых принципов и методов в физическом воспитании	30	12	18	10		8					
Раздел 4. Обучение двигательным действиям	32	12	20	10		8				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18										
Форма промежуточной аттестации (указать)	экзамен										
Модуль 1 (Семестр 2)											
Общий объем, часов	144	52	74	40		32				2	
Раздел 5. Теоретико-методические основы развития физических качеств	32	14	18	8		10					
Раздел 6. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	32	14	18	8		10					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Раздел 7. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека	30	12	18	8	10					
Раздел 8. Общие основы теории спортивной тренировки	32	12	20	8	10				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
Форма промежуточной аттестации (указать)	экзамен									
Общий объем, часов	144	52	74	32	40				2	
Общий объем, часов	288	104	148	72	72				4	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (курс 2 (сессия 1-2 и сессия 3-4))										
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	34	30	4	2		2				
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	34	30	4	2		2				
Раздел 3. Характеристика базовых принципов и методов в физическом воспитании	33	29	4	2		2				
Раздел 4. Обучение двигательным действиям	34	28	6	2		2			2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Форма промежуточной аттестации (указать)	экзамен									
Общий объем, часов	144	117	18	8		8			2	
Раздел 5. Теоретико-методические основы развития физических качеств	34	30	4	2		2				
Раздел 6. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	34	30	4	2		2				
Раздел 7. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека	33	29	4	2		2				
Раздел 8. Общие основы теории спортивной тренировки	34	28	6	2		2			2	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
Форма промежуточной аттестации (указать)	экзамен									
Общий объем, часов	144	52	74	32		40				2
Общий объем, часов	288	104	148	72		72				4

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.

Перечень изучаемых элементов содержания. Физическая культура как системно-функционирующее явление, активно развивающееся в структуре культуры общества. Общность и различия физической культуры с другими видами культуры. Потребность в физическом совершенстве как отличительный признак физической культуры и фактор ее развития.

Исторические истоки возникновения, становления и развития физической культуры, характеристика ее общекультурных и специфических (родовых) ценностей.

Двигательная деятельность как основа физической культуры, ее структурные компоненты и целевая направленность. Характеристика предметно-содержательного наполнения двигательной деятельности (информационный, операциональный и мотивационно-ценностный компонент).

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать развернутую характеристику явлению «физическая культура», раскрыть общность и различия с другими явлениями культуры
2. Раскрыть истоки становления физической культуры, ее общекультурные и родовые ценности
3. Обосновать двигательную деятельность как процесс преобразования физической природы человека

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. Физическая культура как социальное явление

2. Физическая культура как способ жизнедеятельности человека

3. Исторические истоки возникновения физической культуры

Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.

Перечень изучаемых элементов содержания. Понятие «функции» в гуманитарных и естественнонаучных дисциплинах. Понятие родовых и социальных функций физической культуры, их общность и различие.

Характеристика родовых функций физической культуры истоки становления и развития:

- телесно-ориентированная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании и преобразовании культуры телосложения (понятие пропорциональная, гипертрофированная и гипертрофированная форма телосложения);

- адаптационно-преобразовательная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости), повышении функциональных и адаптационных свойств жизнеобеспечивающих систем организма;

- двигательно-формирующая функция, как фактор удовлетворения потребности человека в формировании двигательного опыта, овладении жизненно важными двигательными навыками и умениями.

Социальные функции физической культуры, истоки становления и развития. Понятие общекультурные и специфические функции физической культуры, их общность и различие.

Характеристика общекультурных функций:

- эвристическая функция (получение новых знаний, совершение научных открытий, создание новых теорий);

- воспитательная функция (воспитание личностно-значимых качеств, формирование целостной личности, социализации подрастающего поколения);

- образовательная функция (формирование системы знаний и двигательных действий, ориентированных на физическое совершенствование; воспитание интереса и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, организации здорового образа жизни; развитие творческой активности в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов в физическом совершенстве);

- зрелищная функция (развитие интереса к спортивным состязаниям, содействующим активному вовлечению человека в разнообразные формы соревновательной деятельности; активное воздействие на формирование эмоциональной и духовной сферы личности, воспитание эстетических и нравственных качеств, проявляющихся в правилах и нормах поведения в экстремальных условиях противоборства и соперничества);

- экономическая функция (повышение производительности труда, коммерциализация физической культуры и спорта).

Характеристика специфических функций:

- прикладно-ориентированная функция (подготовка к предстоящей жизнедеятельности, связь с профессиональной и военно-оборонной деятельностью);

- оздоровительно-рекреативная функция (укрепление здоровья и профилактика заболеваний: лечение и реабилитация; восстановление и оптимизация работоспособности);

- соревновательно-достиженческая функция (познание максимальных возможностей человека, факторов их развития в условиях подготовки и участия в соревновательной деятельности; активное вовлечение в регулярные занятия спортом подрастающее поколение, пропаганда и популяризация олимпийских идеалов; укрепление мира и дружбы между народами, привитие уважительного отношения к странам с различным экономическим укладом, вероисповеданием и культурными традициями).

Вопросы для самоподготовки:

1. Дать определение понятию «функция физической культуры»

2. Дать характеристику общекультурным функциям физической культуры

3. Дать характеристику специфическим (родовым) функциям физической культуры

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:

1. В чем предназначение общекультурных функций физической культуры в обществе

2. В чем предназначение специфических функций физической культуры в обществе

3. В чем истоки появления родовых функций физической культуры

Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.

Перечень изучаемых элементов содержания. Современные научные подходы и методы исследования в теории физической культуры, и их междисциплинарный характер:

- общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный);
- общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент);
- общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
- специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия);
- междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания (антропометрические, медико-биологические, психологические, математико-статистические методы).

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризовать общенаучные подходы в исследованиях по физической культуре.
2. Охарактеризовать общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке
3. Охарактеризовать специфические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:

1. В чем предназначение комплексного подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания
2. В чем предназначение системного подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания
3. В чем предназначение структурно-функционального подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания
4. В чем предназначение метода моделирования в научных исследованиях теории и методики физического воспитания

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
4. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: устный ответ

Перечень тем:

1. Систематические занятия физической культурой как профилактика гиподинамии и гипокинезии.
2. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).

3. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
4. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
5. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия);
6. Междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания

РАЗДЕЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗОВЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.

Перечень изучаемых элементов содержания Современное развитие физического воспитания как педагогического процесса, ориентированного на обучение знаниям и двигательным действиям, развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Характеристика общепедагогических средств физического воспитания, их место и назначение в целостном учебном процессе, особенности содержательного наполнения:

- технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
- наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
- предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).

Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе:

- оздоровительные силы природы (воздух, солнце и вода);
- гигиенические факторы (режим питания, режим дня, режим отдыха);
- физические упражнения (как двигательные действия, регламентированные по пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения);
- предметно-организационные формы двигательной активности (виды спорта, подвижные игры, туризм).

Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач. Основные классификации физических упражнений:

- по направленности педагогического процесса (оздоровительные, обще- и специально-развивающие, коррекционные и др.);
- по задачам обучения двигательным действиям (подготовительные, подводящие, имитационные и др.);
- по направленности развития физических качеств (силовые, скоростные, координационные и др.);
- по активности процессов энергообмена (анаэробные, аэробные, анаэробно-аэробные);
- по биомеханической структуре движения (вращательные, циклические, ациклические).

Понятие форма и содержание физического упражнения.

Вопросы для самоподготовки:

1. *Дать определение понятию «физическое упражнение» и охарактеризовать его отличия от понятия «двигательное действие»*
2. *Что следует понимать под содержанием и формой физического упражнения, характеристика их взаимосвязи*
3. *Дать современные классификации физических упражнений и раскрыть их основные признаки*

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: кейс-задание:

1. *В чем проявляется связь между внутренним и внешним содержанием физического упражнения (рассмотреть на конкретном примере);*

2. В чем проявляется связь содержания и формы физического упражнения (рассмотреть на конкретном примере);

3. Каковы различия между физическими упражнениями и двигательными действиями и в чем они проявляются (рассмотреть на конкретном примере).

Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Перечень изучаемых элементов содержания Метод, методический прием и методика как базовые категории педагогического процесса, их общность и различия. Характеристика основных требований к отбору и использованию методов физического воспитания в целостном учебно-воспитательном процессе (адекватность, рациональность, эффективность).

Общепедагогические методы и особенности их использования на занятиях физической культурой (словесный, наглядный, метод упражнения). Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий, оказываемых с помощью общепедагогических методов (память, внимание, мышление).

Умственная (психическая) и физическая работоспособность, как фактор эффективности восприятия педагогических воздействий, особенности использования общепедагогических методов в зависимости от уровня и особенностей динамики их функциональных показателей.

Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика:

- методы обучения двигательным действиям:

а) целостного выполнения (выполнение упражнения в общей форме, выполнение упражнения с акцентом на отдельные элементы; выполнение упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела);

б) расчленено-конструктивного выполнения (дискретное выполнение частей или фаз упражнения с последующим их конструированием в целостную биомеханическую форму; последовательное присоединение частей или фаз упражнения в конструкции целостной биомеханической формы; дискретное выполнение частей или фаз упражнения с дополнительным отягощением отдельных частей и звеньев тела);

в) вариативного выполнения (выполнение упражнения в измененных внешних условиях, выполнение упражнения в измененных внутренних условиях; выполнение и перестроение упражнения в условиях постоянно меняющейся двигательной задачи);

- методы развития физических качеств

а) непрерывного выполнения (непрерывно-равномерного выполнения упражнения, непрерывно-переменного выполнения упражнения, непрерывно-интервального выполнения упражнения);

б) повторного выполнения (повторно-равномерного выполнения, повторно-переменного выполнения, повторно-интервального выполнения);

в) комбинированного выполнения (вариативно-последовательное выполнение, когда комбинируются варианты последовательного включения в работу требуемых мышечных групп; вариативно-переменное выполнение, когда комбинируются варианты мышечных напряжений (режимы нагрузки); вариативно-интервальное выполнение, когда комбинируются варианты продолжительности интервалов между сменами режима нагрузки;

- методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под терминами «метод», «методический прием», «методика», их общность и различия

2. Охарактеризовать группу методов словесной информации и их целевую ориентацию в педагогическом процессе

3. Охарактеризовать группу методов непосредственной наглядности и их целевую ориентацию в педагогическом процессе

4. Охарактеризовать специфические методы обучения двигательным действиям и их педагогическое предназначение

5. Охарактеризовать специфические методы развития физических качеств и их педагогическое предназначение

6. Раскрыть общность и различия игрового и соревновательного методов и их педагогическое предназначение.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:

1. С какой целью и при решении каких задач физического воспитания используется группа словесных методов

2. С какой целью и при решении каких задач физического воспитания используется группа наглядных методов

3. По какому признаку распределяются методы обучения, и с какой целью

4. По какому признаку распределяются методы развития физических качеств, и с какой целью

5. Какие специфические задачи решают с помощью игрового и соревновательного методов в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.
2. Технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
3. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
4. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
5. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
6. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
7. Основные классификации физических упражнений.
8. Общепедагогические методы.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: устный ответ.

Перечень тем:

1. Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика.
2. Методы обучения двигательным действиям.
3. Целостное выполнение упражнения.
4. Расчленено-конструктивное выполнение упражнения.
5. Вариативное выполнение упражнения.
6. Методы развития физических качеств.
7. Методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).
8. Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий.

РАЗДЕЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА БАЗОВЫХ ПРИНЦИПОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.

Перечень изучаемых элементов содержания Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм, характеристика основных ее видов, их связь и взаимодействие (физическая, психическая, эмоциональная нагрузки).

Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.

«Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки, как основные измерители ее величины. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности», их общность и различие (по особенностям энергообеспечения, по предельной продолжительности работы, по отношению к максимально возможной величине физической нагрузки).

Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под «физической нагрузкой», ее внешним и внутренним содержанием

2. Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: кейс-задание:

1. В чем проявляется зависимость динамики физической работоспособности от характера и мощности физической нагрузки (обосновать на конкретном примере)

2. С какой целью и при решении каких задач возможно использовать жесткий интервал отдыха при повторном воспроизведении нагрузок (обосновать на конкретном примере)

Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.

Перечень изучаемых элементов содержания. Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания, их связь с физической работоспособностью. Характеристика видов (активный и пассивный) и интервалов (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный) отдыха, их связь и взаимообусловленность, особенности влияния на динамику физической и умственной работоспособности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Что понимается под «величиной физических нагрузок».

2. Характеристика физической работоспособности человека.

3. Какие интервалы отдыха используются между нагрузками и какова их функциональная направленность

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: кейс-задание:

1. С какой целью и при решении каких задач возможно использовать суперкомпенсаторный интервал отдыха при повторном воспроизведении нагрузок (обосновать на конкретном примере)

2. С какой целью используются формы активного отдыха в физическом воспитании (обосновать на конкретном примере).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм.
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.
3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: устный ответ

Перечень тем устного ответа:

1. Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания.
2. Физическая работоспособность.
3. Характеристика видов отдыха (активный и пассивный).
4. Интервалы отдыха (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный).

5. Динамика физической и умственной работоспособности.

РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Тема 4.1. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения

Перечень изучаемых элементов содержания.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей последовательности: формирование системы знаний о параметрах характеристик техники и вариантах ее выполнения - формирование двигательного умения - формирование двигательного навыка - формирование двигательного умения высшего порядка.

Знания - это отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности.

Выделяют два тесно взаимосвязанных между собой вида знания:

1. *Наглядно-чувственные знания*
2. *Словесно-логические знания*

Процесс освоения знаний складывается по следующей схеме: *восприятие информации - ее осмысление — запоминание - применение на практике.*

Существует несколько уровней усвоения знаний:

1-й – ознакомления, 2-й – репродукции, 3-й - гностических умений, 4-й - трансформации или переноса.

Двигательное умение - это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательный навык - это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, без активной роли мышления.

Двигательное умение высшего порядка - это способность к самостоятельному решению новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности.

Вопросы самоподготовки:

1. Знания.
2. Двигательное умение.
3. Двигательный навык.
4. Двигательное умение высшего порядка.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устно:

1. Знания.
2. Двигательное умение.
3. Двигательный навык.
4. Двигательное умение высшего порядка.

Тема 4.2. Структура обучения двигательным действиям. Взаимодействие навыков.

Перечень изучаемых элементов содержания.

В построении процесса обучения можно выделить этапы, которые в педагогических целях рассматриваются относительно изолированно, имеют свою цель и задачи.

Структура обучения двигательным действиям **Первый этап - начальное разучивание.**
Цель этапа - сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Второй этап — углубленное разучивание *Цель этапа* - сформировать умение выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований.

Третий этап - закрепление и совершенствование. *Цель этапа* - закрепить умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

особых усилий со стороны человека. Они бывают положительными и отрицательными. Двигательные привычки - это автоматически совершаемые движения, не связанные с целенаправленным обучением, которые могут возникнуть неосознанно.

2. Взаимодействие (перенос) навыков

Перенос навыков - это влияние одних двигательных навыков на усвоение других. *Виды переноса:*

- *Положительный перенос* - это взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный облегчает процесс формирования последующего навыка.
- *Отрицательный перенос* - это взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего.
- *Односторонний перенос* - возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается.
- *Взаимный перенос* - это перенос навыков с одного двигательного действия на другие и обратно.
- *Прямой перенос* - характеризуется тем, что формирование одного навыка сразу же влияет на создание другого в каком-либо упражнении.
- *Косвенный (опосредованный) перенос* - это такой вид переноса, при котором ранее сформированный навык создаёт только благоприятные предпосылки для приобретения нового.
- *Ограниченный (частичный) перенос* - происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство.
- *Обобщённый перенос* имеет место в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним.
- *Перекрестный перенос* - это перенос навыков на симметричные органы тела.

Вопросы самоподготовки:

1. На основе чего возникают двигательные умения и навыки, каковы их определяющие черты?
2. В чем суть переноса двигательных навыков, какой характер он может носить?
3. Раскройте педагогические закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устно:

1. Описать структуру обучения.
2. На основе чего возникают двигательные умения и навыки, каковы их определяющие черты?
3. В чем суть переноса двигательных навыков, какой характер он может носить?
4. Раскройте педагогические закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Тема 4.3. Двигательные ошибки, причины их появления, предупреждение и порядок исправления.

Перечень изучаемых элементов содержания

Двигательные ошибки - это невыполнение частей двигательных действий или их существенное искажение, **или** малоэффективные движения, требующие лишь дальнейшего улучшения.

Виды ошибок:

- *грубые* - ошибки, искажающие основу техники двигательного действия;
- *значительные* - невыполнение общей детали техники;
- *незначительные* - неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия;
- *стабильные* - ошибки, закрепленные в навык;
- *нестабильные* - ошибки, возникающие по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению;
- *типичные* - ошибки, для которых свойственна их распространенность, массовость;
- *нетипичные* - ошибки, возникающие эпизодически, по субъективным причинам;
- *общие* - ошибки, появляющиеся в силу влияния стандартных внешних факторов или недостатков общепринятой методики обучения данному физическому упражнению;
- *индивидуальные* - ошибки, появляющиеся по причине индивидуальных особенностей состояния организма занимающихся (низкий уровень физической подготовленности, недоста-

точный двигательный опыт, состояние здоровья и т.п.).

Вопросы самоподготовки:

1. Дайте классификационную характеристику двигательных ошибок и причины возникновения.

2. Раскройте способы предупреждения и порядок устранения ошибок.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устно:

1. Дайте классификационную характеристику двигательных ошибок и причины возникновения.

2. Раскройте способы предупреждения и порядок устранения ошибок.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4.

1. Знания.

2. Двигательное умение.

3. Двигательный навык.

4. Двигательное умение высшего порядка.

5. Объясните структуру обучения двигательным действиям, содержание и направленность каждого этапа обучения.

6. Каковы особенности использования различных методов на этапе начального и углубленного разучивания, а также этапа закрепления и совершенствования?

7. Дайте классификационную характеристику двигательных ошибок и причины возникновения.

8. Раскройте способы предупреждения и порядок устранения ошибок.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: устный ответ.

РАЗДЕЛ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тема 5.1. Физические качества и закономерности их развития

Перечень изучаемых элементов содержания. Физические качества как отражение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, проявляющиеся в процессе физических нагрузок.

Понятие физических качеств, как совокупность анатомо-морфологических и психофизических свойств человека, определяющих все многообразие его двигательной активности. Понятие физических способностей, как проявление физических качеств в решении двигательных задач.

Понятие закон и закономерность в развитии физических качеств. Характеристика основных закономерностей развития физических качеств, проявляющихся при постоянстве внешних воздействий на организм человека (эффективность развития):

- гетерохронность развития (неравномерность и разновременность развития);
- этапность развития (повышение, стабилизация, снижение приростов показателей);
- фазность развития:

1. Фаза полимодального развития, обеспечивает прирост в развитии различных физических способностей за счет включения в работу различных мышечных групп и существенного повышения уровня активности основных жизнеобеспечивающих систем (характеризуется низкой экономией в энерготратах);

2. Фаза направленно-ориентированного развития, обеспечивает прирост в развитии конкретного требуемого физического качества за счет локального включения в работу требуемых мышечных групп и приведение уровня активности соответствующих систем организма (характеризуется повышением экономичности энерготрат);

3) Фаза непосредственного совершенствования, обеспечивает прирост в развитии конкретной физической способности за счет улучшения координированности в деятельности систем обеспечивающих мышечную работу, степени взаимосогласованности между параметрами

движений и уровнем активности жизнеобеспечивающих систем организма (характеризуется высокой экономичностью энергозатрат).

Принципы развития физических качеств, как отражение основных закономерностей их развития:

- принцип соответствия педагогических воздействий, возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе (концепция «сенситивных периодов»);
- принцип направленно-ориентированных воздействий (концепция «кумулятивного эффекта тренировочного процесса»);
- принцип прогрессивно-нарастающих воздействий (концепция «сверх восстановления функциональных возможностей систем организма в процессе спортивной тренировки»).

Вопросы самоподготовки:

1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями
2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности
3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: реферат:

1. Физические способности и основные формы их проявления
2. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
3. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;
4. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий

Тема 5.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.

Перечень изучаемых элементов содержания. Понятие силы как физического качества, определение ее связи с особенностями мышечных напряжений (уступающий режим, преодолевающий режим, удерживающий режим напряжения). Понятие абсолютной и относительной силы, статической и динамической силы.

Силовые способности как структурные компоненты качества силы, характеристика их общности и различия: собственно-силовые способности; скоростно-силовые способности; взрывная сила.

Характеристика средств силовой направленности, общность и различия общей и специфической силовой направленности.

Классификация нагрузок силовой направленности и их характерные признаки (интенсивность, число повторений, доля в общем объеме силовой нагрузки)

Методы развития силовых способностей и их предметная классификация:

- методы повторного упражнения с непределельным отягощением;
- методы повторного упражнения с предельным и околопредельным отягощением;
- методы повторного упражнения с использованием статических положений тела;
- неспецифические методы развития силовых способностей.

Методы оценки развития качества силы (силовых способностей).

Понятие быстроты как физического качества, характеристика ее структурных компонентов:

- скорость реакции (скорость простой реакции; скорость реакции на движущийся объект; скорость реакции выбора);
- скорость движения (скорость перемещения тела или его звеньев с заданной амплитудой и траекторией; скорость перемещения тела без изменения вектора направления; скорость перемещение тела с изменяющимся вектором направления);
- скорость управления движением (скорость достижения максимального ускорения; скорость достижения максимального торможения; скорость перестроения движения);

Характеристика средств развития скоростных способностей, общность и различия общей и специфической скоростной направленности.

Средства общей скоростной направленности:

- упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;
- упражнения, выполняемые с максимальным ускорением;
- упражнения, выполняемые из разных исходных положений;
- упражнения с изменением направлений вектора движений;
- упражнения на дифференцировку внешнего раздражителя (звукового, слухового, тактильного);
- упражнения в облегченных внешних условиях;
- упражнения с лидированием;
- упражнения на перестроение движений.

Средства со специфической скоростной направленностью:

- упражнения с отягощением, выполняемые с максимальной скоростью;
- упражнения с «ускоряющимся эффектом»;
- упражнения с ограничением активности анализаторов (зрительного, слухового, тактильного);
- соревновательные упражнения.

Методы развития простой двигательной реакции (метод реагирования на внезапно возникающий сигнал; метод дифференцировки заданного сигнала; соревновательный метод).

Методы развития сложной реакции (метод поэтапного усложнения, метод вариативного исполнения; соревновательный метод).

Методы развития скорости движений (метод повторного ускорения; метод «искусственной среды»; метод «усложнено-облегченных условий»; соревновательный метод);

Методы развития скорости управления движением (метод вариативного выполнения; метод «преодоления препятствий», игровой метод).

Методы развития скоростной выносливости

Методы оценки развития качества быстроты (скоростных способностей).

Вопросы самоподготовки:

1. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.
2. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
3. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
4. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
5. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
6. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание.

1. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;
2. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;
3. Разработать методику развития «взрывной силы».

1. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;
2. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;
3. Разработать методику развития скорости передвижения

Тема 5.3. Выносливость и гибкость как физическое качество

Перечень изучаемых элементов содержания. Понятие выносливости и характеристика физических способностей, в которых она проявляется (общая выносливость, силовая выносливость, скоростная выносливость). Связь выносливости с процессом утомления, характеристика типов утомления и особенности их проявления при мышечной деятельности

(умственное; сенсорное; эмоциональное, физическое). Связь выносливости с физической работоспособностью.

Особенности проявления выносливости от активности процессов энергообеспечения, характеристика основных источников энергии, обеспечивающих мышечную деятельность. Классификация видов выносливости по доминирующему процессу энергообеспечения.

Зависимость продолжительности работы от ее мощности. Зоны мощности и особенности их энергообеспечения. Характеристика базовых процессов, лимитирующих проявление выносливости в разных зонах мощности (мощность и емкость энергоресурсов организма; скорость восстановления энергоресурсов; закисление работающих мышц; изменение активности ЦНС).

Понятие общей и специальной выносливости, их общность и различие. Характеристика основных признаков общей выносливости:

- преобладание активности аэробных источников энергии в структуре энергетического запроса на работу;
- относительно высокая производительность сердечно-сосудистой системы;
- относительно высокая эффективность системы внешнего дыхания;
- относительно высокая координация в деятельности систем, обеспечивающих мышечную деятельность.

Характеристика основных признаков специально (скоростной и силовой) выносливости:

- соотношение активности источников энергии со спецификой конкретной мышечной деятельности;
- преобладание силового компонента в конкретной мышечной деятельности;
- преобладание скоростного компонента в конкретной мышечной деятельности;
- функциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности;
- психолого-эмоциональная устойчивость организма к специфике воздействия на него конкретной мышечной деятельности.

Характеристика средств развития общей выносливости:

- циклические упражнения с включением в работу значительного объема мышечных групп;
- циклические упражнения с увеличением силовой направленности;
- циклические упражнения с увеличением скоростной направленности.

Характеристика методов развития общей выносливости:

- метод непрерывного выполнения упражнения в режиме до отказа;
- метод повторного выполнения упражнения с варьирующими интервалами отдыха;
- игровой метод.

Характеристика средств развития специальной выносливости:

- соревновательные упражнения;
- специально тренировочные упражнения с силовой направленностью;
- специально тренировочные упражнения со скоростной направленностью;
- подвижные и спортивные игры.

Характеристика методов развития специальной выносливости:

- интервальный метод (повторный и непрерывный);
- комбинированный метод (поэтапного и углубленного воздействия);
- игровой и соревновательной.

Методы оценки развития общей выносливости (тест Купера) и специальной выносливости (тесты специальной физической подготовки).

Определение гибкости как совокупности специфических свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его сегментов и звеньев с максимальной амплитудой. Роль и значение гибкости в жизнедеятельности человека (оптимизация мышечного тонуса, профилактика перерождения мышечных волокон, усиление кровотока и повышение эластических свойств работающих мышц).

Характеристика факторов, определяющих особенности проявления гибкости:

- форма и подвижность суставов;
- эластичность мышц и связок;
- межмышечная координация мышц антагонистов;
- нервная регуляция мышечного тонуса

Понятие активной и пассивной гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития активной и пассивной гибкости.

Понятие динамической и статической гибкости, общность и различия. Характеристика средств и методов развития динамической и статической гибкости.

Возрастные особенности формирования гибкости, связь с развитием мышечного корсета. Методы оценивания уровня развития гибкости

Стретчинг как современное направление развитие гибкости, характеристика его физиологической сущности. Общие представления о методике «стретчинга».

Методы оценки развития гибкости в практике физического воспитания.

Понятие «осанка человека», ее признаки и значение для жизнедеятельности человека. Методика направленного формирования осанки. Возрастные особенности формирования осанки и методика профилактики ее нарушения в процессе занятий физической культурой.

Основы регулирования массы тела: характеристика методик увеличения и снижения массы тела (средства и методы увеличения мышечной массы и снижения жировой массы)

Вопросы самоподготовки:

1. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
2. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
3. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
4. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
5. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
6. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
7. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
8. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
9. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
10. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
11. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. Физические способности и основные формы их проявления
2. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
3. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;
4. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий.
5. Гибкость и методика ее развития
6. Осанка и методика ее формирования
7. Методика регулирования массы тела в системе занятий физической культурой

Тема 5.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.

Перечень изучаемых элементов содержания. Определение понятия ловкости в контексте теории управления движениями (по Н.А.Бернштейну). Общие характеристики ловкости (вариативность выполнения движений; перестроение движений в соответствии с возникающей задачей; оперативное и наиболее рациональное решение задач в изменяющихся условиях; быстрое и качественное освоение новых форм движений).

Координационные способности как проявление ловкости в структурной организации двигательной деятельности человека. Обобщенная характеристика основных групп координационных способностей:

- первая группа – способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- вторая группа – способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;
- третья группа – способности выполнять двигательные действия без излишней напряженности, слитно и ритмично.

Характеристика основных методических подходов в развитии координационных способностей:

- постепенное увеличение координационной сложности разучиваемых движений;
- перестроение движений при внезапно изменяющихся условиях;
- формирование комплекса внутренних ощущений на основе повышения точности пространственных, временных и динамических характеристик движения (точность дифференцировки мышечных ощущений; точность дифференцировки интервалов времени; точность дифференцировки пространственных перемещений).

Метод вариативного упражнения как основа развития координационных способностей, характеристика основных его видов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик двигательного действия (например, изменение силовых параметров);
- изменение способов выполнения действий (например, выполняя бег лицом вперед, переход на бег спиной вперед);
- изменение исходных и конечных положений (например, прыжки вперед из положения упор присев);
- «зеркальное» выполнение двигательных действий (например, метание мяча «не ведущей» рукой);
- выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, передвижение по гимнастической скамейке после трех последовательно выполненных кувырка вперед);
- выполнение упражнений с исключением зрительного (слухового) контроля (например, передача мяча в парах с повязкой на глазах).

Методы оценки развития координационных способностей

Вопросы самоподготовки:

1. Дать определение ловкости и охарактеризовать ее взаимосвязь с координационными способностями
2. Раскрыть основные группы координационных способностей и охарактеризовать их специфические признаки
3. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию координационных способностей в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
4. Охарактеризовать методы вариативного упражнения, используемые для развития
5. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. Ловкость и ее основные характеристики
2. Координационные способности и формы их проявления
3. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

Форма практического задания: доклад

Примерный перечень тем докладов к Разделу 5:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.

4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: устный ответ.

Перечень тем:

1. Средства воспитания гибкости.
2. Методы воспитания гибкости.
3. Гибкость как средства восстановления.
4. Средства воспитания координации.
5. Методы воспитания координации.
6. Координация как показатель ловкости.
7. Зоны относительной мощности.
8. Сенситивные периоды для развития физических качеств.
9. Основные средства развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости).
10. Методы оценки и контрольные нормативы, используемые в образовательном процессе при воспитании физических качеств.
11. Контроль физических нагрузок в зависимости от возраста занимающихся при воспитании физических качеств.

РАЗДЕЛ 6. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Тема 6.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.

Перечень изучаемых элементов содержания. Разнообразие форм организации занятий физической культурой, их предметная классификация, целевое назначение и содержательная направленность:

- основные формы занятий физической культурой (уроки физической культуры; утренняя зарядка; физкультминутки; физкульт паузы; занятия по выполнению домашних заданий);
- дополнительные формы занятий физической культуры (занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; прогулки, игры и развлечения на открытом воздухе во время активного отдыха и досуга).

Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса, его цель и задачи, структурная организация (связь структурных компонентов урока с основными фазами физической работоспособности).

Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации: комплексный урок; целевой урок; комбинированный урок.

Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры:

- всесторонность педагогических задач и функциональных воздействий (образовательные, воспитательные, обучающие, оздоровительные и развивающие задачи);
- оптимальная двигательная активность и факторы ее обеспечивающие (плотность урока; динамика физической нагрузки, режимы физической нагрузки);
- интерес и высокая эмоциональность уроков, и факторы ее обеспечивающие (новизна материала; инициатива и самостоятельность; активность и творчество);
- дифференцированный подход к занимающимся в процессе решения основных педагогических задач (учет индивидуальных показателей физической подготовленности; учет

темпов прироста показателей физических качеств; учет скорости и качества освоения новых двигательных действий).

Методы организации учебной деятельности занимающихся, их цель и назначение: фронтальный метод и его разновидности (одновременный, поточный, попеременный); групповой метод и его разновидности (поочередный (круговая тренировка), посменный); индивидуальный метод и его разновидности (с ограничением, с индивидуальным заданием).

Вопросы самоподготовки

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержательному наполнению

2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)

3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: эссе:

1. По каким признакам устанавливается связь и различия между основными формами занятий физической культурой

2. На основе каких показателей устанавливается структура уроков физической культуры и определяются задачи каждой его части

3. По каким признакам и в зависимости от чего, рекомендуется дифференцировать учащихся по группам в процессе уроков физической культуры.

Тема 6.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.

Перечень изучаемых элементов содержания. Понятие периодизации и характеристика ее основных структурных компонентов (биологическое развитие, психическое развитие, социальное развитие).

Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств.

Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой.

Возрастная парадигма современного программно-методического обеспечения образования по физической культуре: «учись у учителя» - «учись в коллективе вместе с учителем» - «учись быть учителем».

Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления:

- годовой план график, как форма перспективного планирования;
- тематический план на четверть, как форма текущего планирования;
- план-конспект урока, как форма оперативного планирования.

Основные требования к разработке документов планирования:

- ориентация на выполнение требований учебной программы и государственных стандартов (понятие планируемые результаты);
- преемственность в основных документах планирования (по темам и разделам программы, задачам, содержанию);
- сохранность коррекции основных документов планирования по составу задач и учебному содержанию.

Основы технологии разработки учебных планов по физической культуре. Логическая конструкция «общее» - «частное» - «конкретное» как основа планирования целостного педагогического процесса: «перспективное планирование» - «текущее планирование» - «оперативное планирование».

Характеристика основных этапов планирования:

а) подготовительный этап:

- определение конкретных результатов к концу учебного года, через постановку целевых установок и шкалы оценок достижения;

- определение промежуточных результатов, через постановку текущих задач и результативности их решения;
- определение методики решения поставленных задач и оценки эффективности их решения;

б) основной этап:

- разработка годового плана-графика;
- разработка тематического плана на четверть;
- разработка плана-конспекта урока.

расчетное практическое задание

Вопросы самоподготовки

1. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания

2. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обуславливается.

3. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)

4. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала

5. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала

Тема 6.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.

Перечень изучаемых элементов содержания. Контроль, его цель и назначение, сущность и виды:

- педагогический контроль (наблюдение, тестирование, опрос);
- медико-педагогический контроль (обследование, функциональные пробы, активность сердечно-сосудистой системы);
- гигиенический контроль (проверка безопасности мест занятий, проверка исправности инвентаря и оборудования; проверка безопасности одежды и обуви).

Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый). Характеристика логической последовательности проведения контрольных процедур в структуре учебного года: «конкретное» - «частное» - «общее».

Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания).

Вопросы самоподготовки

1. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение

2. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)

3. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: расчетное практическое задание

1. Разработать основы методики обучения школьников тестовым упражнениям
2. Разработать шкалу оценок качества освоения учебных знаний по дисциплине «физическая культура»
3. Разработать шкалу оценок качества освоения двигательных действий (физических упражнений) по дисциплине «физическая культура»

4. Разработать методику проведения тестирования физической подготовленности и регистрации полученных результатов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6

Форма практического задания: расчетное практическое задание

1. Разработать годовой план-график распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»
2. Разработать тематический план распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура» на одну из учебных четвертей
3. Разработать план-конспект распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6: устный ответ

Перечень тем устного ответа:

1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.
2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.
3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.

РАЗДЕЛ 7. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Тема 7.1. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата.

Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков.

Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников.

Формы физического воспитания дошкольников (в яслях, в дошкольном образовательном учреждении, в семье).

Вопросы самоподготовки

1. В чем заключается социально-педагогическое значение физической культуры детей дошкольного возраста?
2. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития дошкольников.
3. Определите цель, задачи и направленность физической культуры детей дошкольного возраста.
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. В чем выражаются особенности содержания и методики занятий физическими упражнениями в пренатальный период развития детей?
2. Определите принципиальные отличия в методике проведения занятий с детьми раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
3. Дайте характеристику содержания современных программ физической культуры для дошкольников.

Тема 7.2. Особенности физического воспитания детей школьного возраста.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Значение и задачи физического воспитания школьников.

Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

Физическое воспитание детей младшего, среднего, старшего школьного возраста. Задачи, средства, особенности методики.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.

Физическое воспитание во вспомогательных школах. Особенности задач, средств, методики в зависимости от состояния здоровья и дефектов развития. Адаптивная физическая культура.

Физическое воспитание в школах-интернатах и детских домах. Специфика контингента. Особенности режима дня. Направленность и формы организации физического воспитания.

Особенности физического воспитания в сельской школе.

Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Формы организации физического воспитания в учреждениях дополнительного образования: школы высшего спортивного мастерства; СДЮШОР, ДЮСШ, ДЮКФП; спортивные секции и кружки домов школьника, стадионов, парков культуры и отдыха, спортивно-оздоровительные, трудовые, военно-спортивные, оздоровительные лагеря.

Формы физического воспитания в семье: мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия, прогулки, семейные походы.

Программы физического воспитания общеобразовательной школы как документы, способствующие установлению эффективного оздоровительного режима школы, содействующего нравственному воспитанию, трудовой и профессиональной подготовке учащихся.

Структура программ, направленность и содержание частей программы. Связь и взаимообусловленность разделов программы. Отражение в содержании программы прикладной подготовки (базовый компонент). Реализация содержания программы в зависимости от национальных и географических особенностей региона страны (вариативный компонент).

Школьный урок физической культуры - основная форма учебной работы. Требования к уроку. Структура урока. Постановка задач. Построение и содержание уроков, обеспечивающие эффективность решения поставленных задач. Подготовка учителя к уроку. Организация, активизация и оценка деятельности учащихся на уроке. Дозирование нагрузки на уроке. Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Домашние задания по физическому воспитанию: цель, задачи, виды, направленность, формы организации, контроль и оценка выполнения.

Цель, задачи, направленность, содержание других форм физического воспитания в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультурные минуты (паузы), игры и физические упражнения на подвижной перемене, спортивный час в группах продленного дня.

Вопросы самоподготовки

1. Раскройте специфические особенности предмета «Физическая культура» и его отличительные черты от других предметов школьного учебного плана.
2. Дайте характеристику содержания и структуры действующей программы по физическому воспитанию.
3. Физическое развитие детей младшего школьного возраста
4. Мотивы учения младшего школьника
5. Трудности работы педагога на начальном этапе
6. Физиологические и психологические особенности

7. Старший школьный возраст
8. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.
9. Цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устно:

1. В чем выражается социально-педагогическое значение физической культуры для детей школьного возраста?
2. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития школьников.
3. Определите цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.

Тема 7.3. Особенности физического воспитания студенческой молодежи.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.

Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения: специальные, основные и спортивные. Содержание учебной программы для высших учебных заведений. Оценка успеваемости. Формы физического воспитания во внеурочное время: занятия в спортивных секциях, внутривузовские соревнования, физкультурно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, оздоровительно-спортивных лагерях.

Вопросы самоподготовки

1. Значение и особенности физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования. Сущность, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
3. Значение, цель и основные задачи физической культуры в высших учебных заведениях.
4. Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Формы организации физкультурного образования студентов.
5. Особенности методики занятий со студентами физическими упражнениями в учебных подразделениях вуза.
6. Направления деятельности кафедры физического воспитания вуза, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
7. Специфика деятельности преподавателя физической культуры вуза.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. В чем суть организационных и методических особенностей занятий физическими упражнениями в учреждениях среднего профессионального образования?
 2. Определите сущность профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
 3. В чем заключается роль спорта в решении задач физического воспитания в системе профессионального образования?
 4. В чем заключаются цель и задачи неспециального физкультурного образования студенческой молодежи?
 5. Дайте характеристику форм организации физкультурного образования студентов.
 6. Раскройте структуру и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах.
 7. Дайте характеристику форм организации занятий физическими упражнениями в вузе, их особенностей и методической направленности.
 8. Раскройте основные направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
- В чем заключается специфика деятельности преподавателя физической культуры вуза?

Тема 7.4. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности, пожилом и старшем возрасте. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация). Роль физической культуры в научной организации труда и отдыха (утомление и восстановление, средства физической культуры в режиме трудового дня). Самостоятельные занятия в свободное время для укрепления здоровья. Методические особенности отдельных направлений: физкультурно-гигиеническое и оздоровительно-рекреационное; общеподготовительное; спортивное и профессионально-прикладное.

Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте, содержание и организационно-методические особенности занятий.

Профессиональная физическая подготовка. Теоретические аспекты. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности. Особенности методики.

Вопросы самоподготовки

1. Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры в различные периоды их жизни.
2. Особенности использования основных форм физической культуры.
3. Профессионально-прикладная физическая культура.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
2. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста?
3. Дайте характеристику возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.
4. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции?
5. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 7

Форма практического задания: доклад

1. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
2. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
4. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
5. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
6. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
7. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
8. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
9. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
10. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
11. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
12. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине

«Физическая культура».

13. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
14. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
15. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
16. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
17. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
18. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7: устный ответ.

1. Перечень тем: Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
2. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста?
3. Дайте характеристику возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.
4. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции?
5. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

РАЗДЕЛ 8. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тема 8.1. Принципы спортивной тренировки.

Перечень изучаемых элементов содержания. Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений: направленность на индивидуально максимальное достижение; направленность на углубленную спортивную специализацию; направленность на углубленную индивидуализацию.

Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке. Характеристика базовых положений:

- единство общей и специальной спортивной подготовки в целостном тренировочном процессе (направленность на этапное соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе);
- взаимообусловленность содержания общей и специальной подготовки (направленность на повышение технико-тактического мастерства спортсмена);
- несводимость общей и специальной подготовки (направленность: а) на учет специфики структурной организации тренировочного процесса в зависимости от вида спорта; б) на учет врожденных индивидуальных особенностей при планировании структурной организации тренировочного процесса; в) на учет возможности «переноса» тренированности на различных этапах тренировочного процесса).

Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- построение спортивной тренировки в порядке круглогодичных и многолетних занятий, гарантирующих наибольший эффект спортивной специализации;
- обеспечение преемственности между звеньями и циклами тренировочного процесса на основе ближайших, отставленных и кумулятивных эффектов тренировки;
- интервалы между тренировочными занятиями определяются в пределах, сохранения неуклонного развития тренированности.

Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).

Понятие максимальной тренировочной нагрузки и ее критерии (режим «до отказа», режим «декомпенсаторного утомления»). Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет сочетания высокой ее интенсивности со значительным суммарным ее объемом;
- максимальная тренировочная нагрузка в тренировочном процессе достигается за счет единства постепенности и скачкообразности в динамике физической нагрузки;
- максимальная тренировочная нагрузка в динамике многолетнего тренировочного процесса должно учитывать: а) индивидуальные особенности адаптации организма к физическим нагрузкам; б) уровень индивидуальной тренированности спортсмена; в) возраст спортсмена и стаж его занятий спортом.

Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе. Характеристика базовых положений:

- динамика физической нагрузки в целостном тренировочном процессе включает в себя различные волнообразные формы, характеризующиеся разной амплитудой и продолжительностью от «подъема волны» до «затухания волны» (малые волны, средние волны, большие волны);
- волнообразность колебаний нагрузки как отражение объективных причин, характерных для процесса спортивной тренировки: а) фазовость и гетерохронность процессов восстановления и адаптации организма к физическим нагрузкам; б) периодичность суточных, недельных, месячных и годовых колебаний дееспособности (работоспособности) организма; в) соотношенность объема и интенсивности нагрузки в определенные фазы (этапы) тренировочного процесса;
- цикличность тренировочного процесса как основа его организации, объединение занятий, этапов и периодов в целостный педагогический процесс с волнообразными колебаниями физической нагрузки: а) микроцикл (объединение тренировочных занятий); б) мезоцикл (объединение микроциклов); в) макроцикл (объединение мезоциклов).

Вопросы самоподготовки

1. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.
2. Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.
3. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного
4. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. Педагогические ориентации принципа направленности на максимально возможные достижения.
2. Педагогические ориентации принципа единства общей и специальной спортивной подготовки
3. Педагогические ориентации принципа волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса

Тема 8.2. Структурные основы спортивной тренировки

Перечень изучаемых элементов содержания. Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе. Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия.

Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена, включающая в себя:

- воспитание целеустремленности и настойчивости (мотивационная направленность подготовки);
- воспитание инициативности и решительности (направленность подготовки);
- воспитание самообладания и уверенности (техничко-тактическая и физическая направленность подготовки).

Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов:

- приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;
- системное введение дополнительных трудностей;

- моделирование основ соревновательной деятельности (например, выбор спарринг-партнера; варьирование условий и правил соревнований; включение заранее определенных соревновательных задач и т.п.);

- последовательное усиление функций самовоспитания (например, соблюдение режим дня; выполнение обещаний и взятых обязательств; управление эмоциями и психическими состояниями).

Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями. Характеристика основным форм управления (установка, аутотренинг, идеомоторный тренинг, релаксация, самопроговаривание и др.).

Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике, и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность».

Технико-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей).

Задачи и характеристика основных уровней технической подготовки:

- уровень «базовой» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе предварительной спортивной подготовки и этапе начальной спортивной специализации (Направленность подготовки на создание основного фонда спортивно-технических умений и навыков, на базе которых осуществляется углубленное совершенствование техники двигательных действий избранного вида спорта);

- уровень «углубленной» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе углубленной спортивной подготовки и этапе спортивного совершенствования (Направленность подготовки на приведение техники соревновательных действий к требованиям надежности, стабильности и эффективности выполнения в различных условиях и при решении различных двигательных задач, связанных с перестроением структуры движения);

- уровень «спортивно-технического мастерства», осуществляется преимущественно на этапе высшего спортивного мастерства (Направленность на преобразование техники соревновательных действий под решение тактических предварительно заданных задач).

О соединении технической и физической подготовки характеристика базовых положений принципа направленного сопряжения.

Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена. Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена. Характеристика основных средств тактической подготовки:

- тактические упражнения в облегченных условиях;

- тактические упражнения в усложненных условиях;

- тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования;

- тактически ориентированная практика соревновательная.

Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки. Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны силовой подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания силовой подготовки в зависимости от вида спортивной специализации.

Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны скоростной подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания скоростной подготовки в зависимости от вида спортивной специализации.

Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны развития выносливости (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания процесса развития выносливости в зависимости от вида спортивной специализации.

Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями. Виды проявления координационных способностей в спортивной практике:

- равновесие: статическое; динамическое; комбинированное (балансировка);

- дифференцировка мышечных усилий: по величине напряжения (в статическом и динамическом режимах), по скорости сокращения;
 - пространственная ориентация:
 - а) определение расстояния между объектами в статическом и динамическом режиме (глазомер);
 - б) определение место положения объекта в стандартных и изменяющихся условиях (запоминание);
 - в) определение траектории и вектора передвижения объекта (прогнозирование);
 - г) перемещение объекта с ограниченной активностью слухового, зрительного и тактильного анализаторов (предвосхищение);
 - точность движений: в статическом режиме, в динамическом режиме, при сбивающих факторах;
 - сенсомоторные ощущения:
 - а) общие характеристик: «чувство времени», «чувство пространства», «чувство скорости»;
 - б) специфические характеристики: «чувство мяча», «чувство воды», «чувство соперника».
- Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации:
- а) средства развития - соревновательные действия, упражнения на скорость реакции, дифференцировку мышечных усилий, пространственную и временную точность, выбора ответного действия;
 - б) вариативного исполнения в условиях игровой и соревновательной деятельности, в изменяющихся условиях внешней среды.

Вопросы самоподготовки

1. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена
2. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена
3. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: реферат:

1. Особенности психической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
2. Особенности технико-тактической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
3. Особенности физической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.

Тема 8.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.

Перечень изучаемых элементов содержания. Структура тренировочного процесса и характеристика основных его компонентов, особенности их взаимосвязи в целостном тренировочном процессе (понятийный аппарат).

Микроцикл, как система тренировочных занятий, объединенных общностью решения педагогических задач, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных микроциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (собственно-тренировочные, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования микроциклов в целостном тренировочном процессе

Мезоцикл, как система микроциклов, объединенных целевыми установками тренировочного процесса, характерные признаки и факторы, влияющие на его структуру. Общие представления об основных мезоциклах, их задачах и специфике тренирующей направленности (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий). Особенности планирования мезоциклов в целостном тренировочном процессе.

Макроцикл, как системная организация мезоциклов, ориентированная на спортивное достижение в основном спортивном соревновании. Общие представления о структуре макроцикла, характерных признаков и факторов, на нее влияющих.

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (предсоревновательный и собственно-соревновательный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (восстановительный и втягивающий), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса. Характеристика основных этапов (общеподготовительный и специально-подготовительный), их относительная самостоятельность и взаимообусловленность, связь с основными циклами тренировочного процесса.

Понятие «спортивной формы», как интегрального показателя функционального состояния спортсмена. Характеристика основных видов спортивной формы: «максимальная спортивная форма», «учебно-тренировочная спортивная форма», «переходная спортивная форма». Представления о типах спортивной формы («командная спортивная форма» и «индивидуальная спортивная форма»).

Характеристика основных критериев «максимальной спортивной формы» («пик спортивной формы): результаты спортивных соревнований; критерии прогрессирования спортивных достижений; критерии стабильности в воспроизведении ранее достигнутых максимальных спортивных результатов.

Фазовый характер развития максимальной спортивной формы как отражение особенностей динамики физической работоспособности в условиях спортивной тренировки: фаза приобретения максимальной спортивной формы;

- фаза сохранения максимальной спортивной формы; фаза временной утраты максимальной спортивной формы.

Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.

Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов:

- этап предварительной спортивной подготовки, цель, задачи, основные средства и методы;
- этап начальной спортивной специализации, цель, задачи, основные средства и методы;
- этап спортивного совершенствования, цель, задачи, основные средства и методы;
- этап высших спортивных достижений, цель, задачи, основные средства и методы;
- этап спортивного долголетия, цель, задачи, основные средства и методы.

Вопросы самоподготовки

1. Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой

2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле

3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: доклад:

1. Целевое направление микроциклов, используемых в годичном макроцикле.
2. Целевое направление этапов многолетнего процесса спортивной подготовки
3. Спортивная форма как функциональное состояние организма спортсмена.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 8

Форма практического задания: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 8:

Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.

Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.

Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).

Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.

Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 8: устный ответ.

Перечень тем:

1. Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия.
2. Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена.
3. Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов.

4. Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями.
5. Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике, и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность».
6. Техничко-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей).
7. Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена.
8. Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена.
9. Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки.
10. Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена.
11. Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена.
12. Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена.
13. Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями.
14. Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации:
15. Микроцикл, как система тренировочных занятий.
16. Мезоцикл, как система микроциклов.
17. Макроцикл, как системная организация мезоциклов.
18. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.
19. Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.
20. Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.
21. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.
22. Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.
23. Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 1-2)		
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 2. Характеристика базовых средств и методов физического воспитания	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 3. Характеристика базовых принципов и методов в физическом воспитании	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка

		к докладу
Раздел 4. Обучение двигательным действиям	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 5. Теоретико-методические основы развития физических качеств	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 6. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 7. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 8. Общие основы теории спортивной тренировки	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	104	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	104	

заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (Курс 2 (сессия 1-2 и сессия 3-4))		
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 2. Характеристика базовых средств и методов физического воспитания	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 3. Характеристика базовых принципов и методов в физическом воспитании	29	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 4. Обучение двигательным действиям	28	Самостоятельное изучение

		материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 5. Теоретико-методические основы развития физических качеств	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 6. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 7. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека	29	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 8. Общие основы теории спортивной тренировки	28	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	234	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	234	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 1.

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный).
4. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент).
5. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение);
6. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495667> (дата обращения: 09.03.2023).

Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 2

Перечень тем докладов:

1. Характеристика общепедагогических средств физического воспитания.
2. Технические средства (аудио- и видеоустройства, «лидирующие» устройства; тренажерные устройства, регистрирующие устройства и др.);
3. Наглядные средства (плакаты, видеофильмы, манекены и др.);
4. Предметно-деятельностные средства (учебные задания, упражнения, игра и др.).
5. Специфические средства физического воспитания, их характеристика и назначение в целостном учебном процессе.
6. Физическое упражнение как двигательное действие, регламентированное под решение конкретных педагогических задач.
7. Основные классификации физических упражнений.
8. Общепедагогические методы.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514920> (дата обращения: 09.03.2023).

3. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).

4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516923> (дата обращения: 09.03.2023).

Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 3

Перечень тем докладов:

1. Понятие «нагрузка» как фактор внешнего воздействия на организм.
2. Физическая нагрузка, как ответная реакция организма на мышечную деятельность, ее роль и значение в развитии приспособительных реакций организма.

3. «Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
4. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
5. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804> (дата обращения: 09.03.2023).
3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495667> (дата обращения: 09.03.2023).

Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 4

Перечень тем докладов:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514920> (дата обращения: 09.03.2023).
3. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва:

Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 5

Перечень тем докладов:

1. Что понимается под физическими качествами и их сопряженностью с физическими способностями
2. Охарактеризовать основные закономерности развития физических качеств и их проявления в процессе мышечной деятельности
3. Охарактеризовать основные принципы направленного развития физических качеств в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой
4. Физические способности и основные формы их проявления
5. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
6. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия;
7. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий
8. Дать характеристику качеству «Сила» и физическим способностям, в которых она проявляется.
9. Охарактеризовать основные средства развития силовых способностей, их общность и различия
10. Охарактеризовать основные методы развития силовых способностей и их функциональную направленность
11. Дать характеристику качеству «Быстроты» и физическим способностям, в которых она проявляется.
12. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости реакции (простой и сложной);
13. Охарактеризовать основные средства и методы развития скорости передвижения.
14. Разработать методику развития собственно-силовых способностей;
15. Разработать методику развития скоростно-силовых способностей;
16. Разработать методику развития «взрывной силы».
17. Разработать методику развития скорости реакции «на движущийся объект»;
18. Разработать методику развития скорости реакции «выбора»;
19. Разработать методику развития скорости передвижения.
20. Дать характеристику качеству «Выносливости» и физическим способностям, в которых она проявляется (общая, силовая и скоростная выносливость).
21. Охарактеризовать основные средства и методы развития общей выносливости
22. Охарактеризовать основные средства и методы развития специальной выносливости
23. Охарактеризовать особенности взаимосвязи выносливости и утомления при выполнении физических нагрузок
24. Дать определение гибкости и охарактеризовать факторы ее определяющие
25. Раскрыть основные виды гибкости и особенности их проявления в процессе мышечной деятельности
26. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию гибкости в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
27. Дать определение «осанка человека» и охарактеризовать основные причины нарушения правильной осанки
28. Охарактеризовать основные методические подходы по формированию правильной осанки, раскрыть состав средств и методов педагогического воздействия
29. Методические подходы к регулированию массы тела в системе занятий физическими упражнениями.
30. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей.

31. Физические способности и основные формы их проявления.
32. Гетерохронность и ее отражение в принципе соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе.
33. Этапность и ее отражение в принципе направленно ориентированного воздействия.
34. Фазность и ее отражение в принципе прогрессивно-нарастающих воздействий.
35. Гибкость и методика ее развития.
36. Осанка и методика ее формирования.
37. Методика регулирования массы тела в системе занятий физической культурой.
38. Ловкость и ее основные характеристики.
39. Координационные способности и формы их проявления.
40. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514920> (дата обращения: 09.03.2023).
3. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516923> (дата обращения: 09.03.2023).

Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 6

Перечень тем докладов:

1. Дать характеристику основным формам занятий физической культурой, их целям и содержательному наполнению
2. Дать определение основным типам уроков физической культуры, раскрыть общность и различия в их планировании, педагогическую направленность в решении учебных задач (комплексный урок, целевой урок, комбинированный урок)
3. Охарактеризовать современные требования к уроку физической культуры.
4. По каким признакам устанавливается связь и различия между основными формами занятий физической культурой
5. На основе каких показателей устанавливается структура уроков физической культуры и определяются задачи каждой его части
6. По каким признакам и в зависимости от чего, рекомендуется дифференцировать учащихся по группам в процессе уроков физической культуры.

7. Дать характеристику базовым положениям «концепции сенситивных периодов» и «ведущего вида деятельности в онтогенезе» и раскрыть их суть для теории и методики физического воспитания

8. В каких базовых положениях раскрывается возрастная парадигма образования школьников по физической культуре, и какими возрастными процессами она обуславливается.

9. Охарактеризовать цель, задачи и содержательное наполнение основных видов планирования программного материала по дисциплине физической культуры (перспективное, текущее и оперативное)

10. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на подготовительном этапе планирования программного материала

11. Раскрыть основное содержание деятельности учителя на основном этапе планирования программного материала

12. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение

13. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)

14. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514920> (дата обращения: 09.03.2023).
3. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516923> (дата обращения: 09.03.2023).

Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 7

1. В чем заключается социально-педагогическое значение физической культуры детей дошкольного возраста?
2. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития дошкольников.
3. Определите цель, задачи и направленность физической культуры детей дошкольного возраста.
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.
5. В чем выражаются особенности содержания и методики занятий физическими

- упражнениями в пренатальный период развития детей?
6. Определите принципиальные отличия в методике проведения занятий с детьми раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.
 7. Дайте характеристику содержания современных программ физической культуры для дошкольников.
 8. Раскройте специфические особенности предмета «Физическая культура» и его отличительные черты от других предметов школьного учебного плана.
 9. Дайте характеристику содержания и структуры действующей программы по физическому воспитанию.
 10. Физическое развитие детей младшего школьного возраста.
 11. Мотивы учения младшего школьника.
 12. Трудности работы педагога на начальном этапе.
 13. Физиологические и психологические особенности.
 14. Социально-педагогическое значение физического воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.
 15. Цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
 16. В чем выражается социально-педагогическое значение физической культуры для детей школьного возраста?
 17. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития школьников.
 18. Определите цель, задачи и направленность физической культуры для детей школьного возраста.
 19. Значение и особенности физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования. Сущность, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
 20. Средства профессионально-прикладной физической подготовки, основы методики и формы занятий.
 21. Значение, цель и основные задачи физической культуры в высших учебных заведениях.
 22. Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Формы организации физкультурного образования студентов.
 - 23.** Особенности методики занятий со студентами физическими упражнениями в учебных подразделениях вуза.
 24. Направления деятельности кафедры физического воспитания вуза, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
 25. Специфика деятельности преподавателя физической культуры вуза.
 26. В чем суть организационных и методических особенностей занятий физическими упражнениями в учреждениях среднего профессионального образования?
 27. Определите сущность профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели и задачи.
 28. В чем заключается роль спорта в решении задач физического воспитания в системе профессионального образования?
 29. В чем заключаются цель и задачи неспециального физкультурного образования студенческой молодежи?
 30. Дайте характеристику форм организации физкультурного образования студентов.
 31. Раскройте структуру и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах.
 32. Дайте характеристику форм организации занятий физическими упражнениями в вузе, их особенностей и методической направленности.
 33. Раскройте основные направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра.
 34. Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры в различные периоды их жизни.
 35. Особенности использования основных форм физической культуры.
 36. Профессионально-прикладная физическая культура.

37. Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.
38. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста?
39. Дайте характеристику возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.
40. В чем заключается значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции.
41. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 7.

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514920> (дата обращения: 09.03.2023).
3. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516923> (дата обращения: 09.03.2023).

Перечень тем докладов для самостоятельной работы к Разделу 8

Перечень тем докладов:

1. Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой
2. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле.
3. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического процесса.
4. Раскрыть базовые положения принципа единства общей и специальной спортивной подготовки и их отражение в процессе спортивной тренировки.
5. Раскрыть базовые положения принципа непрерывности тренировочного процесса и их отражение в процессе спортивной тренировки.
6. Раскрыть базовые положения принципа «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного
7. Раскрыть базовые положения принципа «направленности на максимально возможные достижения» и их отражение в процессе спортивной тренировки.
8. Охарактеризовать основные средства и методы психической подготовки спортсмена.
9. Охарактеризовать основные средства и методы физической подготовки спортсмена.
10. Охарактеризовать основные средства и методы технико-тактической подготовки спортсмена.
11. Особенности психической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.

12. Особенности технико-тактической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
13. Особенности физической подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки.
14. Педагогические ориентации принципа направленности на максимально возможные достижения.
15. Педагогические ориентации принципа единства общей и специальной спортивной подготовки.
16. Педагогические ориентации принципа волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса.
17. Целевое направление микроциклов, используемых в годичном макроцикле.
18. Целевое направление этапов многолетнего процесса спортивной подготовки
19. Спортивная форма как функциональное состояние организма спортсмена.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 8.

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514920> (дата обращения: 09.03.2023).
3. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516923> (дата обращения: 09.03.2023).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» (модуля) и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом

обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры и спорта» является экзамен, который проводится в устной и письменной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе

оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы, дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	ОПК-1; ОПК-3; ПК-1	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Систематические занятия физической культурой как профилактика гиподинамии и гипокинезии. 2. Общенаучные подходы, используемые в научных исследованиях по проблемам теории физической культуры, (комплексный, системный, структурно-функциональный). 3. Общенаучные методы исследования, используемы при разработке проблем теории физической культуры (анализ и синтез, обобщение, моделирование, эксперимент). 4. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение); 5. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия); 6. Междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания
2.	Раздел 2. Характеристика базовых средств	ОПК-1; ОПК-3; ПК-1	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация методов строго-регламентированного упражнения по признаку решения педагогических задач и их характеристика. 2. Методы обучения двигательным действиям. 3. Целостное выполнение упражнения. 4. Расчленено-конструктивное выполнение упражнения. 5. Вариативное выполнение упражнения.

	физического воспитания			<p>6. Методы развития физических качеств.</p> <p>7. Методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).</p> <p>8. Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии педагогических воздействий.</p>
3.	Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	ОПК-1; ОПК-3; ПК-1	Устный ответ	<p>1. Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания.</p> <p>2. Физическая работоспособность.</p> <p>3. Характеристика видов отдыха (активный и пассивный).</p> <p>4. Интервалы отдыха (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный).</p> <p>5. Динамика физической и умственной работоспособности.</p>
4	Раздел 4. Обучение двигательным действиям	ОПК-1; ОПК-3; ПК-1	Устный ответ	<p>1. Знания.</p> <p>2. Двигательное умение.</p> <p>3. Двигательный навык.</p> <p>4. Двигательное умение высшего порядка.</p> <p>5. Объясните структуру обучения двигательным действиям, содержание и направленность каждого этапа обучения.</p> <p>6. Каковы особенности использования различных методов на этапе начального и углубленного разучивания, а также этапа закрепления и совершенствования?</p> <p>7. Дайте классификационную характеристику двигательных ошибок и причины возникновения.</p> <p>8. Раскройте способы предупреждения и порядок устранения ошибок.</p>
5	Раздел 5. Теоретико-методические основы	ОПК-1; ОПК-3;	Устный ответ	<p>1. Средства воспитания гибкости.</p> <p>2. Методы воспитания гибкости.</p> <p>3. Гибкость как средства восстановления.</p> <p>4. Средства воспитания координации.</p>

	развития физических качеств	ПК-1		<ol style="list-style-type: none"> 5. Методы воспитания координации. 6. Координация как показатель ловкости. 7. Зоны относительной мощности. 8. Сенситивные периоды для развития физических качеств. 9. Основные средства развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости). 10. Методы оценки и контрольные нормативы, используемые в образовательном процессе при воспитании физических качеств. 11. Контроль физических нагрузок в зависимости от возраста занимающихся при воспитании физических качеств.
6	Раздел 6. Формы построения занятий. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.	ОПК-1; ОПК-3; ПК-1	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса. 2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре. 3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры
7	Раздел 7. Теория и методика физической культуры, различные периоды жизни человека	ОПК-1; ОПК-3; ПК-1	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Охарактеризуйте социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование отдельных форм физической культуры для людей молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни. 2. Каков оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с людьми молодого и зрелого возраста? 3. Дайте характеристику возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека. 4. В чем заключается значение физической культуры для

				<p>профилактики возрастных нарушений и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции?</p> <p>5. Раскройте основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте, особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.</p>
8	Раздел 8. Общие основы теории спортивной тренировки	ОПК-1; ОПК-3; ПК-1	Устный ответ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятия «общая и специальная психологическая подготовка» их общность и различия. 2. Волевая подготовка, как базовая основа общей психологической подготовки спортсмена. 3. Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов. 4. Специальная психологическая подготовка как процесс обучения спортсменов оперативно управлять своими психическими состояниями. 5. Характеристика психических состояний, наиболее часто встречающихся в спортивной практике, и методика их регулирования: «предстартовая лихорадка», «предстартовая апатия», «злость», «агрессивность». 6. Техничко-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей). 7. Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена. 8. Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена. 9. Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки. 10. Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена. 11. Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена.

				<p>12. Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена.</p> <p>13. Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями.</p> <p>14. Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации:</p> <p>15. Микроцикл, как система тренировочных занятий.</p> <p>16. Мезоцикл, как система микроциклов.</p> <p>17. Макроцикл, как системная организация мезоциклов.</p> <p>18. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>19. Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>20. Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>21. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>22. Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.</p> <p>23. Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса, общая характеристика основных его этапов.</p>
--	--	--	--	---

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры и спорта»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-1; ОПК-3; ПК-1	<ol style="list-style-type: none">1. Основные характеристики физических упражнений в прикладных видах спорта.2. Коррекция и профилактика основных заболеваний, связанных с выбранной профессией.3. Формирование двигательных навыков в профессиональном спорте.4. Основные средства физической подготовки в прикладных видах спорта.5. Необходимость систематического проведения оценки физического развития и состояния физического здоровья человека.6. Основная характеристика средств ТМФВ.7. Методика организации ФК с детьми школьного возраста.8. Основные приемы коррекции и профилактики двигательных нарушений в адаптивной физической культуре.9. Необходимость систематического проведения оценки физического развития и состояния физического здоровья человека.10. Основная характеристика средств физической культуры в ДОУ.11. Методика организации ФК с детьми школьного возраста.12. Основные приемы коррекции и профилактики двигательных нарушений в адаптивной физической культуре.13. Какие виды контроля используются для оценки физического состояния ребенка.14. Физическая культура в физической культуре школьников, освобожденных от уроков.15. Назвать показания и противопоказания к занятиям физической культурой по наиболее часто встречаемым заболеваниям у школьников.16. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.17. В чем состоит информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.18. Анализ концепции развития физической культуры и спорта в РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

	<p>19. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.</p> <p>20. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная).</p> <p>21. Основные средства адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции двигательных нарушений.</p> <p>22. Целесообразность оценки костного компонента как индикатора физических нагрузок.</p> <p>23. Целесообразность оценки жирового и мышечного компонентов тела как индикатор выявления специализированной тренировочной нагрузки.</p> <p>24. Проблемные аспекты перестройки управления подготовкой юных спортсменов на основе критериев биологической зрелости.</p> <p>25. Индивидуально-типологические различия детей первых лет занятий в спортивной школе.</p> <p>26. Методика проведения оценки физического развития человека.</p> <p>27. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.</p> <p>28. Основные закономерности роста и развития ребенка.</p> <p>29. Характеристика внешних признаков полового созревания.</p> <p>30. Применение восстановительных средств в системе спортивной тренировки.</p> <p>31. В чем отличие педагогических, психологических, медико-биологических средств.</p> <p>32. использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировки и физическом воспитании.</p> <p>33. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.</p> <p>34. Оздоровительная роль климатических условий в процессе восстановления.</p> <p>35. Охарактеризовать условия среднегорья в системе восстановления спортсменов и повышения работоспособности.</p> <p>36. Влияние климатических факторов на оценку состояния спортсмена.</p> <p>37. Оценка соревновательного сооружения и спортивных трасс (покрытие. Освещенность, условия скольжения на льду) как фактор оценки показателей выступления.</p> <p>38. Качество спортивного инвентаря и оборудования, связанных с выступлениями спортсменов.</p> <p>39. Психологическая обстановка и фактор мотивации выступления.</p> <p>40. Объективность судейства.</p> <p>41. Продолжительность переезда и условия размещения спортсменов. Питание, восстановление, отдых спортсменов.</p>
--	--

	<p>42. Комплексный контроль в системе спортивной тренировки.</p> <p>43. Тесты и тестовые методики для определения физического и функционального состояния спортсменов.</p> <p>44. Нормы и шкала оценок уровня физической и функциональной подготовленности в зависимости от вида спорта и уровня тренированности.</p> <p>45. Оценка уровня тренированности спортсмена.</p> <p>46. Текущий, этапный контроль.</p> <p>47. Контроль соревновательной деятельности.</p> <p>48. Методики контроля за состоянием спортсменов.</p> <p>49. Внешние и внутренние факторы воздействия на спортсменов.</p> <p>50. Влияние факторов внешней среды в видах спорта зависящих от них. Врачебный контроль.</p> <p>51. Педагогический контроль.</p> <p>52. Психологический контроль.</p> <p>53. Самоконтроль.</p> <p>54. Методика оценки физического состояния и функциональной работоспособности.</p> <p>55. Понятие утомления в тренировочной деятельности.</p> <p>56. Основные правила построения тренировочного процесса.</p> <p>57. Учет процессов адаптации к тренировочным нагрузкам.</p> <p>58. Понятие утомления в спорте.</p> <p>59. Построение малых циклов в режиме соревновательного цикла.</p> <p>60. Построение малых циклов в режиме подготовительного цикла.</p> <p>61. Построение мезоциклов в режиме соревновательного периода.</p> <p>62. Построение мезоциклов в режиме подготовительного периода.</p> <p>63. Что такое учебная программа по виду спорта.</p> <p>64. Общие положения планирования.</p> <p>65. Цикличность тренировочного процесса.</p> <p>66. Микро, мезо, макроциклы.</p> <p>67. Подготовительный, соревновательный период, восстановительный период. Переходный период тренировочного процесса.</p> <p>68. Построение циклов тренировочной нагрузки в зависимости от ЕКП.</p> <p>69. Анализ ЕКП и согласование тренировочных нагрузок в соответствии с календарным планом.</p> <p>70. Описать варианты построения 4-летнего олимпийского цикла. Что такое олимпийский цикл.</p>
ПК-1	<p>1. Общероссийский мониторинг состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи.</p> <p>2. Основы построения занятий ФК с детьми дошкольного возраста.</p> <p>3. Основы построения занятий ФК с детьми</p>

	<p>школьного возраста</p> <p>4. Физическое воспитание. Обучение движениям. Степень освоенности движений. Физические качества как функциональные качества.</p> <p>5. Основное понятие - физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Целенаправленная физическая подготовка.</p> <p>6. Основные понятия физического развития. Показатели телосложения. Критерии здоровья. Показатели развития физических качеств. Физическое развитие и законы наследственности.</p> <p>7. Назвать показания и противопоказания к занятиям физической культурой по наиболее часто встречаемым заболеваниям у школьников.</p> <p>8. По каким признакам оценивается физическое здоровье населения.</p> <p>9. В чем состоит информационное взаимодействие государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, образования, физической культуры и спорта.</p> <p>10. Анализ концепции развития физической культуры и спорта в РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».</p> <p>11. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.</p> <p>12. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная, подготовительная, специальная).</p> <p>13. Основные средства адаптивной физической культуры в профилактике и коррекции двигательных нарушений.</p> <p>14. Целесообразность оценки костного компонента как индикатора физических нагрузок.</p> <p>15. Целесообразность оценки жирового и мышечного компонентов тела как индикатор выявления специализированности тренировочной нагрузки.</p> <p>16. Проблемные аспекты перестройки управления подготовкой юных спортсменов на основе критериев биологической зрелости.</p> <p>17. Индивидуально-типологические различия детей первых лет занятий в спортивной школе.</p> <p>18. Методика проведения оценки физического развития человека.</p> <p>19. Влияние положительных и отрицательных факторов внешней среды и социально-экономических условий жизни на физическое развитие человека.</p> <p>20. Основные закономерности роста и развития ребенка.</p> <p>21. Характеристика внешних признаков полового созревания.</p> <p>22. Применение восстановительных средств в системе спортивной тренировки.</p> <p>23. В чем отличие педагогических, психологических,</p>
--	--

медико-биологических средств.

24. использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировки и физическом воспитании.

25. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515146> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495667> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514892> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514920> (дата обращения: 09.03.2023).

3. 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, 2023. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514694> (дата обращения: 09.03.2023).

4. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516923> (дата обращения: 09.03.2023).

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;

- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа.

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

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе 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;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств	http://biblioclub.ru/
2.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	http://elibrary.ru/
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	https://urait.ru/

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

Для изучения дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение дисциплины (модуля) «Теория и методика 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 навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ

Направление подготовки

«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность

«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
*ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА***

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	17
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	17
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	18
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	25
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	49
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	49
3.2. Задания для самостоятельной работы	52
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	63
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	65
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	65
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	65
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	65
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	65
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	66
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	68
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	68
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	81
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	88
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	88
5.1.1. Основная литература.....	88
5.1.2. Дополнительная литература.....	88
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	89
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	89
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	90
5.4.1. Средства информационных технологий	90
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	90
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	90
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	91

5.6. Образовательные технологии	91
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	93

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» разработана рабочей группой в составе: канд.биол.наук, доцента Карташева В.П.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета _____

(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук., доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Возрастная анатомия» является изучение морфологических особенностей клеток, тканей и органов человека, а также овладение практическими навыками, позволяющими исследовать и оценивать состояние органов и систем организма на разных этапах онтогенеза.

Задачи дисциплины:

Помочь студентам в освоении теоретического курса и познании основных морфологических характеристик здорового человека в процессе роста и развития организма, его половых и возрастных особенностей, а также научить современным методам оценки состояния организма человека и его систем, изучить основные принципы работы аппаратуры, используемой для клинических исследований.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-9; ПК-3 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины «Возрастная анатомия» (модуля) обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: – 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-	Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок различной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические осо-

		<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</p>	<p>бенности опорно- двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
--	--	---	--

		<p>планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию,</p>	<p>Владеть: навыками использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека;</p>
--	--	--	--

		<p>подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов</p>	
--	--	---	--

		<p>учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - 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</p>	

		<p>средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	
--	--	---	--

		<p>средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	
--	--	---	--

		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. 	
Обучение	<p>ОПК-9.</p> <p>Способен осуществлять контроль с использованием методов</p>	<p>ОПК-9.1. Знает: - систематизацию закономерности протекания биохимических</p>	<p>Знать:</p> <p>- методы измерения и оценки физического</p>

	<p>измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>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 педа-</p>	<p>развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> проведения антропометрических измерений; - применения ме-
--	--	--	---

		<p>гогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	<p>тодов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</p>
		<p>ОПК-9.2. Умеет: – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем орга-</p>	

		<p>низма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методика для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методика психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методика исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергер-Ханина, методика Шмишека- Леонгарда (акцентуации характера), методика «Не существующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>	
		<p>ОПК-9.3. Имеет опыт -- применения мето-</p>	

		<p>дов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>	
	<p>ПК-3. Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности</p>	<p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования;</p> <p>ПК-3.2. Умеет: владеть методами ди-</p>	<p>Знать: теорию адаптации, деадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p> <p>Уметь: оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p>

		агностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки;	Владеть: Навыками определения морфофункционального состояния организма инвалида для выявления пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.
		ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.	

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» составляет 6 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	148	92	56		
Лекционные занятия	68	40	28		
Практические занятия	76	50	26		
Консультации	4	2	2		

Самостоятельная работа	104	70	34		
Контроль промежуточной аттестации (час)	36	18	18		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	288	180	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1		Курс 2	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4	Сессия 1-2	Сессия 3-4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	36		18	18	
Лекционные занятия	16		8	8	
Практические занятия	16		8	8	
Консультации	4		2	2	
Самостоятельная работа	234		117	117	
Контроль промежуточной аттестации	18		9	9	
Форма промежуточной аттестации			Эк-замен	Эк-замен	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	288		144	144	

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками						Консультации / Иная контактная работа	Из них: в форме практической подготовки
			Всего	Лекционные занятия	Из них: в форме практической подготовки	Практические занятия	Из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия		

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Семестр 1)										
Анатомия опорно-двигательного аппарата										
Раздел 1. Остеология.	32	14	18	8		10				
Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	12	6	6	2		4				
Тема 2. Кости черепа и туловища	12	4	8	4		4				
Тема 3. Кости верхней и нижней конечностей.	8	4	4	2		2				
Раздел 2. Артрология	32	14	18	8		10				
Тема 1. Классификация суставов.	12	6	6	2		4				
Тема 2. Соединение костей черепа и туловища.	12	4	8	4		4				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа	<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
Тема 3. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	8	4	4	2		2				
Раздел 3. Миология	32	14	18	8		10				
Тема 1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.	12	6	6	2		4				
Тема 2. Мышцы головы.	12	4	8	4		4				
Тема 3. Мышцы шеи	8	4	4	2		2				
Раздел 4. Миология	32	14	18	8		10				
Тема 1. Мышцы туловища.	12	6	6	2		4				
Тема 2. Мышцы верхней конечности.	12	4	8	4		4				
Тема 3.	8	4	4	2		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Мышцы нижней конечности.										
Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы	34	14	18	8		10				
Тема 1. Анатомия пищеварительной системы.	12	6	6	2		4				
Тема 2. Анатомия дыхательной системы.	12	4	8	4		4				
Тема 3. Анатомия выделительной и репродуктивной систем.	10	4	4	2		2			2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	Экзамен									
Общий объем, часов	180	70	92	40		50			2	
Модуль 2 (Семестр 2)										
Строение внутренних органов и систем										

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Раздел 6. Сердечно-сосудистая система	32	12	20	10		10					
Тема 1. Анатомия кровеносной системы. Строение и функция сосудов.	8	4	4	2		2					
Тема 2. Строение сердца.	12	4	8	4		4					
Тема 3. Строение артериальной и венозной системы.	12	4	8	4		4					
Раздел 7. Неврология. Эстеziология.	32	12	18	10		8					
Тема 1. Нервная система – часть 1. Анатомия спинного мозга.	8	4	4	2		2					
Тема 2. Нервная система – часть 2. Анатомия головного мозга.	12	4	8	4		4					
Нервная система – часть 3. Периферическая нервная система.	12	4	6	4		2					2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Раздел 8. Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств	26	10	18	8		8					
Тема 1. Анатомия иммунной системы.	6	2	4	2		2					
Тема 2. Анатомия эндокринной системы	8	4	4	2		2					
Тема 3. Система органов чувств.	12	4	8	4		4					
Контроль промежуточной аттестации (час)	18										
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	экзамен										
Общий объем, часов	252+3 6 (контроль)= 288	104	148	68		76				4	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Курс 1 сессия 3-4)										
Анатомия опорно-двигательного аппарата										
Раздел 1. Остеология.	34	30		2		2				
Раздел 2. Артрология	34	30		2		2				
Раздел 3. Миология	33	29		2		2				
Раздел 4. Миология	34	28		2		2			2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	Экзамен									
Общий объем, часов	144	117	18	8		8			2	
Модуль 2 (Курс 2 Сессия 1-2)										
Строение внутренних органов и систем										
Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и	34	30		2		2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
репродуктивная системы										
Раздел 6. Сердечно-сосудистая система	34	30		2		2				
Раздел 7. Неврология. Эстеziология.	33	29		2		2				
Раздел 8. Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств	34	28		2		2			2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Форма промежуточной аттестации (указать)	экзамен									
Общий объем, часов	144	117	18	8		8			2	
Общий объем, часов	288	234	36	16		16			4	

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

МОДУЛЬ 1. «АНАТОМИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

Раздел 1

Перечень изучаемых элементов содержания

1. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
2. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
3. Общая характеристика черепа и его отделов.
4. Общий план строения позвонков.
5. Отделы позвоночного столба.
6. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
7. Отделы свободной нижней конечности и их кости.

Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.

Перечень изучаемых элементов содержания: Анатомия как наука. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук. Методологические основы анатомии. Классификация морфологических (анатомических) и спортивно-морфологических наук. Проблема целостности организма человека. Основные свойства организма человека. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития. Организм и среда. Понятие об адаптации и преадаптации. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека. Факторы, обуславливающие эффект адаптационных реакций: доза (интенсивность) воздействия, однократность и многократность действия, реакция организма. Понятие о норме реакции организма (его реактивности). Факторы, определяющие норму реакции.

Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.

Цитология. Строение стволовой соматической клетки. Разновидности клеток, особенности, функции. Жизненный цикл клетки.

Гистология. Разновидности тканей организма человека. Особенности строения и развития.

Органы, системы и аппараты органов. Принципы разграничения систем и аппаратов. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека. Основные функциональные системы организма.

Понятие о скелете и его функциях. Кость как составная часть скелета. Строение кости. Костная ткань. Особенности строения клеточных элементов и межклеточного вещества. Пластинчатая костная ткань. Особенности их строения и расположения. Остеон - структурная единица компактного вещества трубчатой кости. Грубоволокнистая костная ткань. Регенерация костной ткани. Надкостница. Компактное и губчатое вещество. Особенности строения трубчатых, плоских, губчатых, смешанных и воздухоносных костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией.

Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения. Понятие об эндесмальном, перихондральном и энхондральном видах окостенения. Рост костей в длину и толщину. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на интенсивность роста костей. Функциональные особенности роста кости. Основные закономерности функциональной обусловленности роста и строения костей.

Значение нормы реакции в адаптации костей у спортсменов.

Общая и местная морфологическая перестройка костей. Изменение химического состава костей. Перестройка остеонной структуры костей. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.

Тема 2: Кости черепа и туловища.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Общая характеристика черепа и его отделов. Кости мозгового отдела черепа. Особенности строения костей черепа. Непарные кости мозгового отдела черепа: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела черепа: теменная и височная.

Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость. Череп как целое. Основание черепа. Возрастные и половые особенности черепа. Проекция частей черепа на наружную поверхность головы.

Позвоночный столб. Позвоночный столб как целое. Отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Функции позвоночного столба. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях. Грудная клетка. Грудная клетка как целое. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.

Тема 3: Кости верхней и нижней конечностей.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица. Отделы свободной верхней конечности и их кости: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая и лучевая кости) и кисть, которая в свою очередь, разделяется на запястье (8 коротких губчатых костей), пясть (5 коротких трубчатых костей) и фаланги пальцев (I палец - 2 фаланги; II-V пальцы - по 3 фаланги). Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Проекция костных образований верхней конечности на поверхность тела человека.

Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость. Отделы свободной нижней конечности и их кости: бедро (бедренная кость), голень (большеберцовая и малоберцовая кости) и стопа, у которой выделяют предплюсну (7 костей), плюсну (5 костей) и фаланги пальцев.

Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека. Соединения костей пояса нижней конечности. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности таза.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема 1. практического занятия: Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Методологические основы анатомии.
2. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
3. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития.
4. Основные свойства организма человека.
5. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
6. Организм и среда.
7. Понятие о норме реакции организма (его реактивности).
8. Факторы, определяющие норму реакции.
9. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
10. Сходство и различия клеток организма человека. Жизненный цикл.
11. Особенности строения тканей организма человека.
12. Принципы разграничения систем и аппаратов.
13. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека.
14. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
15. Понятие о скелете и его функциях.
16. Кость как составная часть скелета.
17. Строение кости.
18. Костная ткань. Пластинчатая костная ткань. Грубо-волокнистая костная ткань. Компактное и губчатое вещество.
19. Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения.
20. Рост костей в длину и толщину.
21. Общая и местная морфологическая перестройка костей. Перестройка остеонной структуры костей.
22. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости.
23. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.
24. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.

Примерные темы докладов:

1. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
2. Основные свойства организма человека.
3. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
4. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
5. Особенности строения тканей организма человека.
6. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
7. Костная ткань.

8. Развитие и рост костей.

Тема 2: Кости черепа и туловища.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Общая характеристика черепа и его отделов.
2. Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.
3. Череп как целое.
4. Возрастные и половые особенности черепа.
5. Позвоночный столб.
6. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
7. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
8. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
9. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.

Примерные темы докладов:

1. Возрастные и половые особенности черепа.
2. Позвоночный столб.
3. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
4. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
5. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
6. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.

Тема 3: Кости верхней и нижней конечностей.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Позвоночный столб.
2. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
3. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
4. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
5. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.

6. Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность.
7. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
8. Отделы свободной верхней конечности и их кости.
9. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
10. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
11. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
12. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.
13. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности.

Примерные темы докладов:

1. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
2. Отделы свободной верхней конечности и их кости.
3. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
4. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
5. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
6. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.

Рубежный контроль раздела 1:

Форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 2. Артрология

Перечень изучаемых элементов содержания

1. Классификация соединений костей.
2. Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков.
3. Рентгеноанатомия соединений костей туловища.
4. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
5. Оси вращения и движения в этих суставах.
6. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы.

Тема 1. Классификация суставов.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Классификация соединений костей. Непрерывные соединения (синартрозы). Полупрерывные соединения (симфизы). Прерывные соединения (суставы).

Тема 2. Соединение костей черепа и туловища.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом. Соединение крестца с копчиком. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом. Механизм движения ребер. Реберные дуги. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта. Рентгеноанатомия соединений костей туловища. Движения позвоночного столба. Соединения позвоночника с черепом. Соединения костей черепа. Височно-нижнечелюстной сустав.

Тема 3: Соединения костей верхней и нижней конечностей.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. Грудно-ключичный и акромиально-ключичный суставы. Оси вращения и движения в этих суставах. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью - плечевой сустав; соединение плеча с предплечьем - локтевой сустав; соединение костей предплечья между собой; соединение предплечья с кистью - лучезапястный сустав; соединения костей кисти между собой. Особенности строения, оси вращения и движения в перечисленных выше суставах.

Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа. Соединения костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав, лобковый симфиз. Связочный аппарат. Таз в целом. Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении. Соединения костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы; таранно-пяточно ладьевидный, подтаранный сустав, предплюстно-плюсневые, плюснофаланговые и межфаланговые суставы. Оси вращения и движения стопы. Твердая основа стопы. Продольный и поперечный своды стопы. Активные и пассивные натяжки сводов стопы. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема 1 практического занятия: Классификация суставов.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Полупрерывные соединения (симфизы).
4. Прерывные соединения (суставы).
5. Межпозвоночные суставы.

Примерные темы докладов:

1. Межпозвоночные диски и их строение.
2. Межпозвоночные суставы.
3. Биомеханика суставов.
4. Оси вращения суставов.
5. Вспомогательные элементы сустава.

Тема 2 практического занятия: Соединение костей черепа и туловища.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Связочный аппарат позвоночного столба.
2. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
3. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
4. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
5. Соединения костей черепа.
6. Височно-нижнечелюстной сустав.

Примерные темы докладов:

1. Строение атлантозатылочного сустава.
2. Становление позвоночного столба в постнатальном онтогенезе.
3. Соединения ребер.
4. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
5. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.

Тема 3 практического занятия: Соединения костей верхней и нижней конечностей.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
2. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
3. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
4. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
5. Связочный аппарат.
6. Таз в целом.
7. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
8. Активные и пассивные натяжки сводов стопы.

Примерные темы докладов:

1. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы.
2. Оси вращения и движения в этих суставах.
3. Строение плечевого сустава.
4. Строение локтевого сустава.
5. Строение тазобедренного сустава.
6. Строение коленного сустава.
7. Строение атлантозатылочного сустава.
8. Соединение позвонков.

Рубежный контроль раздела 2:

Раздел 3. Миология

Тема 1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Мышечное волокно (мион) - основной элемент поперечнополосатой (скелетной) мышечной ткани, его форма и размеры. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — сарколемма, Z- и М—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна. Белки миофибрилл.

Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон, красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость типирования мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Самообновление и рост мышечной массы.

Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций. Строение мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц. Места начала и прикрепления мышц.

Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения. Мышцы одно-, дву-, многосуставные. Парадоксальное действие мышц. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

Тема 2. Мышцы головы.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны. Жевательные мышцы. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.

Тема 3. Мышцы шеи

Перечень изучаемых элементов содержания:

Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема 1 практического занятия: Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Мышечное волокно (мион) - основной элемент поперечнополосатой (скелетной) мышечной ткани, его форма и размеры.
2. Соединительный, трофический, мембранный, опорный и нервный аппараты мышечного волокна.
3. Белки миофибрилл.
4. Структурные основы сокращения мышечного волокна.
5. Типы мышечных волокон, красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика.
6. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные.
7. Строение мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы.
8. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение.
10. Кровоснабжение и иннервация мышц. Места начала и прикрепления мышц.
11. Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц.
12. Сила мышц и факторы ее определяющие.

Темы докладов:

1. Значимость типирования мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции.
2. Самообновление и рост мышечной массы.
3. Сильные и ловкие мышцы.
4. Связь формы мышц с выполнением функций.
5. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения.
6. Мышцы одно-, дву-, многосуставные.
7. Парадоксальное действие мышц.
8. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

Тема 2. Мышцы головы.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Мышцы головы и шеи.

2. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
3. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны.
5. Жевательные мышцы.
6. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.

Темы докладов:

1. Особенности морфологии мышц головы.
2. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
3. Возрастные изменения мимических мышц, особенности прикрепления.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны.
5. Жевательные мышцы.
6. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.

Тема 3. Мышцы шеи.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы.
2. Функции мышц шеи при различных видах опоры.
3. Топографические образования шеи - сонный и подчелюстной треугольники.
4. Фасции шеи.

Темы докладов:

1. Особенности строения мышц, участвующие в движениях головы.
2. Особенности строения мышц шеи при различных видах опоры.
3. Топографические образования шеи - сонный и подчелюстной треугольники.
4. Фасции шеи и их функции.

Рубежный контроль раздела 3:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 4. Миология

Тема 1. Мышцы туловища.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Функции мышц спины при различных видах опоры. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки. Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища. Демонстрация проекции мышц и состояний мышечных групп при движениях туловища на натурщике.

Тема 2. Мышцы верхней конечности.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Движения свободной верхней конечности. Краткий обзор мышц свободной верхней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, началу и прикреплению. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть. Функциональные группы мышц большого пальца и мизинца и средняя ладонная группа мышц. Находить на препарате и натурщике подмышечную впадину, медиальную и латеральную головки двуглавой борозды, локтевую ямку и др.

Тема 3. Мышцы нижней конечности.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Движения бедра и голени. Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикрепления. Демонстрация на препарате функциональных групп мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации; функциональных групп мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.

Движения стопы. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу. Демонстрация и изучение функциональных групп мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации; мышц, участвующих в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении. Мышцы, поддерживающие своды стопы. Фасции, межмышечные перегородки. Топографические образования нижней конечности и их функциональное значение. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема 1. Мышцы туловища.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
2. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
3. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
4. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
5. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
6. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

Темы докладов:

1. Мышцы, обеспечивающие движения туловища.
2. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
3. Мышцы живота, их расположение, места фиксации.
4. Слабо защищенные места брюшной стенки.
5. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
6. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
7. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
8. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

Тема 2. Мышцы верхней конечности.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
2. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.

3. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.

Тема 3. Мышцы нижней конечности.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
2. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
3. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
4. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
5. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
6. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

Рубежный контроль раздела 4:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная, репродуктивная системы

Тема 1: Анатомия пищеварительной системы.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение. Пищеварительный канал, пищеварительные железы. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.

Глотка, её положение и строение. Функциональное значение отделов глотки. Лимфоидное глоточное кольцо. Функциональное значение миндалин. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.

Пищевод, его части, положение, строение стенки, сужения пищевода. Желудок, его положение, форма, отделы. Строение стенки желудка, железы желудка. Сфинктер. Тонкая кишка, её отделы, их положение, складки, их строение, кишечные железы и ворсинки, механизмы всасывания веществ в тонкой кишке. Мышечная и серозная оболочки. Толстая

кишка, её отделы, их положение. Строение стенки толстой кишки. Морфологические отличия толстой кишки от тонкой. Особенности строения прямой кишки.

Слюнные железы, их расположение и функции. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека. Внешнее строение печени: поверхности, края, доли, связки и ворота печени. Функция печени. Внутреннее строение печени. Особенности кровоснабжения печени. Чудесная венозная сеть. Сегменты печени. Печёночная долька. Желчный пузырь, его положение, строение и функции. Функции желчи. Пути выведения желчи.

Поджелудочная железа. Её положение, строение и функции. Внешнесекреторная и внутрисекреторная часть железы. Брюшина. Париеальный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины. Отношение внутренних органов к брюшине. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Функциональное значение брюшины.

Тема 2: Анатомия дыхательной системы.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Общая характеристика органов дыхания. Филогенез дыхательной системы. Дыхательные пути и легкие. Особенности строения воздухоносных путей. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение. Глотка как воздухоносный путь. Функциональное значение гортани и ее хрящей. Механизм голосообразования.

Голосовая щель. Полость гортани. Мышцы гортани: расширяющие голосовую щель, суживающие голосовую щель и изменяющие натяжение голосовых связок. Трахея и бронхи. Принцип образования бронхиального дерева. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

Тема 3: Анатомия выделительной и репродуктивной систем

Перечень изучаемых элементов содержания:

Мочеполовая система. Мочевые органы. Происхождение. Функциональное значение органов выделения. Общий обзор мочевых органов. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Особенности кровоснабжения почки. Чудесная артериальная сеть.

Механизм образования мочи (первичной и вторичной). Особенности строения стенки мочевыводящих путей. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха. Внутреннее строение почки - корковое и мозговое вещество; строение нефрона и его функциональное значение. Фиксирующий аппарат почки. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.

Мужские половые органы: яичко, придаток, семявыносящий проток, семенной канатик, семенной пузырек, предстательная железа, семявыбрасывающий проток - их положение, строение и функциональное значение.

Женские половые органы, их состав, строение и функциональное значение. Матка, маточные трубы. Яичник, его положение и функциональное значение. Связочный аппарат матки.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5.

Тема 1: Анатомия пищеварительной системы.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
9. Слюнные железы, их расположение и функции.
10. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.
11. Особенности кровоснабжения печени.
12. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.

Темы докладов

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
9. Слюнные железы, их расположение и функции.
10. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.
11. Особенности кровоснабжения печени.
12. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.

Тема 2: Анатомия дыхательной системы.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Общая характеристика органов дыхания.
2. Дыхательные пути и легкие.
3. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
4. Глотка как воздухоносный путь.
5. Трахея и бронхи.
6. Принцип образования бронхиального дерева.
7. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
8. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
9. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

Темы докладов:

Общая характеристика органов дыхания.

14. Дыхательные пути и легкие.
15. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
16. Глотка как воздухоносный путь.
17. Трахея и бронхи.
18. Принцип образования бронхиального дерева.
19. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
20. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

Тема 3: Анатомия выделительной и репродуктивной систем

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Мочеполовая система.
2. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
3. Сегменты почки. Строение нефрона.
4. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.
5. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
6. Строение нефрона и его функциональное значение.
7. Фиксирующий аппарат почки.
8. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
9. Строение женской репродуктивной системы.
10. Строение мужской репродуктивной системы.

Темы докладов:

Мочеполовая система.

1. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
2. Сегменты почки. Строение нефрона.

3. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.
4. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
5. Строение нефрона и его функциональное значение.
6. Фиксирующий аппарат почки.
7. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
8. Строение женской репродуктивной системы.
9. Строение мужской репродуктивной системы.

Рубежный контроль раздела 5:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Модуль 2 (Семестр 2)

Строение внутренних органов и систем

Раздел 6. Сердечно-сосудистая система

Тема 1. Анатомия кровеносной системы. Строение и функция сосудов.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Общий обзор сосудистой системы. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Отличия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и венола. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. Формирование венозного русла. Функции внутриорганного кровообращения. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.

Тема 2. Строение сердца.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Сосочковые мышцы и сухожильные струны. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены). Кровоснабжение и иннервация сердца. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца. Проводящая система и её функциональное значение.

Тема 3. Строение артериальной и венозной системы.

Перечень изучаемых элементов содержания:

1. Ветви дуги аорты. Наружная сонная артерия. Внутренняя сонная артерия. Артериальный круг мозга. Подмышечная артерия. Артерии верхней конечности. Ветви нисходящей части аорты. Грудная часть аорты. Брюшная часть аорты. Внутренняя подвздошная артерия. Общая подвздошная артерия. Наружная подвздошная артерия. Артерии нижней конечности. Система верхней полой вены. Система нижней полой вены. Система воротной вены

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6.

Тема 1. Анатомия кровеносной системы. Строение и функция сосудов.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Отличия артерий и вен.
5. Артерии мышечного и эластического типов.
6. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры.
7. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и венола.
8. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
9. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
10. Формирование венозного русла.
11. Функции внутриорганного кровообращения. Венозные синусы.
12. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.

Темы докладов:

1. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Отличия артерий и вен.
5. Артерии мышечного и эластического типов.

6. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры.
7. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и вынута.
8. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
9. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
10. Формирование венозного русла.
11. Функции внутриоргального кровообращения. Венозные синусы.
12. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.

Тема 2. Строение сердца.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца.

Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.

1. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов.
2. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
3. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
4. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции.
5. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия.
6. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции.
7. Сосочковые мышцы и сухожильные струны.
8. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол).
9. Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены).
10. Кровоснабжение и иннервация сердца.
11. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца.
12. Проводящая система и её функциональное значение.

Темы докладов:

1. Сосочковые мышцы и сухожильные струны.
2. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол).
3. Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены).
4. Кровоснабжение и иннервация сердца.
5. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца.
6. Проводящая система и её функциональное значение.

Тема 3. Строение артериальной и венозной системы.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Ветви дуги аорты.
2. Наружная сонная артерия.
3. Внутренняя сонная артерия.
4. Артериальный круг мозга.

5. Подмышечная артерия.
6. Артерии верхней конечности.
7. Ветви нисходящей части аорты.
8. Грудная часть аорты.
9. Брюшная часть аорты.
10. Внутренняя подвздошная артерия.
11. Общая подвздошная артерия.
12. Наружная подвздошная артерия.
13. Артерии нижней конечности.
14. Система верхней полой вены.
15. Система нижней полой вены.
16. Система воротной вены.

Темы докладов:

1. Общая подвздошная артерия.
2. Наружная подвздошная артерия.
3. Артерии нижней конечности.
4. Система верхней полой вены.
5. Система нижней полой вены.
6. Система воротной вены

**Рубежный контроль раздела 6:
форма рубежного контроля – контрольная работа**

Раздел 7. Неврология.

Тема 1. Нервная система – часть 1. Анатомия спинного мозга

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Общий план строения и классификации нервной системы.
2. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.
3. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.
4. Спинной мозг. Общий план строения спинного мозга.
5. Внутреннее строение спинного мозга.
6. Проводящие пути спинного.
7. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.

Темы докладов:

1. Классификация нервной системы.
2. Центральные и периферические отделы нервной системы.
3. Строение нейрона.
4. Классификация нейронов.
5. Строение спинного мозга.
6. Строение оболочек спинного мозга.
7. Пространства между оболочками и их характеристика.

Тема 2. Нервная система – часть 2. Анатомия головного мозга.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Структурно-функциональная организация головного мозга.
2. Строение продолговатого мозга.
3. Строение моста.
4. Строение среднего мозга.
5. Строение промежуточного мозга.
6. Строение мозжечка.
7. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
8. Кора полушарий и её строение.
9. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
10. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
11. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
12. Ассоциативные, коммисуральные и проекционные пути.
13. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
14. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
15. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы.
16. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.

Темы докладов:

17. Структурно-функциональная организация головного мозга.
18. Строение промежуточного мозга.
19. Строение мозжечка.
20. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
21. Кора полушарий и её строение.
22. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
23. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
24. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
25. Ассоциативные, коммисуральные и проекционные пути.

Тема 3. Нервная система – часть 3. Периферическая нервная система.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
2. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
3. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы.
4. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
5. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов.
6. Регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.

Темы докладов:

1. Вегетативная нервная система, ее роль в регуляции функций организма.
2. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы от соматической.

3. Симпатическая часть вегетативной нервной системы.
4. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
5. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов.
6. Регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.

Рубежный контроль раздела 7:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 8. Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств

Тема 1. Анатомия иммунной системы.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Органы иммуногенеза.
2. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
3. Красный костный мозг;
4. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
5. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
6. Общий обзор лимфатической системы и её функции.
7. Лимфатические капилляры.
8. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.
9. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.
10. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.

Темы докладов:

1. Зернистые лейкоциты крови, их разновидности, содержание в крови, строение, формула крови. Функция.
2. Лимфа, ее состав, отличия от крови. Функция. Роль в гомеостазе. Механизм тока лимфы.
3. Лимфатическая система, сосуды и органы ее образующие, их функция.
4. Строение стенок лимфатических капилляров, сосудов, стволов, протоков. Зоны сбора лимфы. Лимфатические узлы, их локализация, строение, функция.
5. Анатомические основы спортивного массажа верхних и нижних конечностей (пути оттока лимфы). Противопоказания массажа.
6. Вилочковая железа как центральный орган иммунной системы, топография, строение, функция. Возрастные особенности.
7. Незернистые лейкоциты, их разновидности, содержание в крови, строение, функция. Разновидности лимфоцитов, место их образования, функции.

Тема 2. Анатомия эндокринной системы

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Характеристика эндокринной системы.

2. Отличие желез внутренней секреции от внешней.
3. Регуляция функций организма и общее понятие о нейроэндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). 3.
4. Общая характеристика действий гормонов.
5. Классификация желез эндокринной системы.
6. Эмбриогенез различных желез.
7. Функции конкретных гормонов в организме человека.
8. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков.
9. Возрастные изменения эндокринных органов.
10. Влияние физических нагрузок на деятельность органов внутренней секреции.

Темы докладов:

1. Характеристика желез внутренней секреции.
2. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.
3. Гормоны. Характеристика. Классификация.
4. Механизм действия отдельных гормонов.
5. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

Тема 3. Система органов чувств.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Морфофункциональная характеристика органов чувств.
2. Значение учения И.П. Павлова в развитии морфологических знаний об анализаторах.
3. Схема строения анализатора (сенсорной системы).
4. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и функциональное значение.
5. Рецепторный аппарат сетчатки. Камеры глазного яблока.
6. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело.
7. Аккомодационный аппарат глаза.
8. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктива и слезный аппарат.
9. Сосуды и нервы глазного яблока.
10. Ход зрительной информации.
11. Преддверно-улитковый орган.
12. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка.

13. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

14. Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты.

15. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора.

16. Значение вестибулярного аппарата в движениях спортсмена.

17. Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты.

18. Спиральный орган.

19. Механизм восприятия звука.

20. Ход слуховой информации: рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора.

Темы докладов:

1. Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора.

2. Орган зрения.

3. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело.

4. Спиральный орган.

5. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка.

6. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

7. Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты.

8. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора.

Рубежный контроль раздела 8:

форма рубежного контроля – контрольная работа.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 2)		
Анатомия опорно-двигательного аппарата		
Раздел 1. Остеология	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада

	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Артрология	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Миология	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Миология	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы.	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	70	
Модуль 2. (семестр 3) Строение внутренних органов и систем		
Раздел 6. Сердечно-сосудистая система	2	Подготовка реферата
	4	Подготовка презентации по реферату
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 7. Неврология	2	Подготовка реферата
	4	Подготовка презентации по реферату
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 8. Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств	2	Подготовка реферата
	4	Подготовка презентации по реферату
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	34	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	104	

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 2) Анатомия опорно-двигательного аппарата		
Раздел 1. Остеология	6	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Артрология	6	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Миология	6	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	19	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Миология	6	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	18	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	117	
Модуль 2. (семестр 3) Строение внутренних органов и систем		
Раздел 5. Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы.	6	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 6. Сердечно-сосудистая система	6	Подготовка реферата
	4	Подготовка презентации по реферату
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 7. Неврология	6	Подготовка реферата
	4	Подготовка презентации по реферату
	19	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 8. Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств	6	Подготовка реферата
	4	Подготовка презентации по реферату
	18	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	117	

Общий объем по дисциплине (модулю), часов	234	
---	-----	--

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1:

1. Методологические основы анатомии.
2. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
3. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития.
4. Основные свойства организма человека.
5. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
6. Организм и среда.
7. Понятие о норме реакции организма (его реактивности).
8. Факторы, определяющие норму реакции.
9. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
10. Сходство и различия клеток организма человека. Жизненный цикл.
11. Особенности строения тканей организма человека.
12. Принципы разграничения систем и аппаратов.
13. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека.
14. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
15. Понятие о скелете и его функциях.
16. Кость как составная часть скелета.
17. Строение кости.
18. Костная ткань. Пластинчатая костная ткань. Грубо-волокнистая костная ткань. Компактное и губчатое вещество.
19. Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения.
20. Рост костей в длину и толщину.
21. Общая и местная морфологическая перестройка костей. Перестройка остеонной структуры костей.
22. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости.
23. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.
24. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.
 1. Общая характеристика черепа и его отделов.
 2. Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.
 3. Череп как целое.
 4. Возрастные и половые особенности черепа.
 5. Позвоночный столб.

6. Общий план строения позвоночника. Функции позвоночного столба
7. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
8. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
9. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
10. Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность.
11. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
12. Отделы свободной верхней конечности и их кости:
13. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
14. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
15. Отделы свободной нижней конечности и их кости.

Перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Строение остеона.
2. Строение позвонка.
3. Строение крестца
4. Строение ребра.
5. Строение грудины.
6. Строение костей плечевого пояса.
7. Строение костей свободной верхней конечности.
8. Строение таза.
9. Строение костей свободной нижней конечности.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475020> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2:

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Полупрерывные соединения (симфизы).

4. Прерывные соединения (суставы).
5. Межпозвоночные суставы.
6. Связочный аппарат позвоночного столба.
7. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
8. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
9. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
10. Соединения костей черепа.
11. Височно-нижнечелюстной сустав.
12. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
13. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
14. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
15. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
16. Связочный аппарат.
17. Таз в целом.
18. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
19. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

Перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Межпозвоночные диски и их строение.
2. Межпозвоночные суставы.
3. Биомеханика суставов.
4. Оси вращения суставов.
5. Вспомогательные элементы сустава.
6. Строение атлантозатылочного сустава.
7. Становление позвоночного столба в постнатальном онтогенезе.
8. Соединения ребер.
9. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
10. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
11. Строение атлантозатылочного сустава.
12. Становление позвоночного столба в постнатальном онтогенезе.
13. Соединения ребер.
14. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
15. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475020> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3:

1. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл.
2. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав.
3. Структурные основы сокращения мышечного волокна.
4. Самообновление и рост мышечной массы.
5. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций.
6. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц.
7. Места начала и прикрепления мышц.
8. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
9. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
10. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.
11. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
12. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
13. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
14. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
15. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
16. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
17. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4:

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
2. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.
3. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
5. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
6. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
7. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
8. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
9. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
10. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

Перечень тем рефератов к разделу 4:

1. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — саркоlemma, Z- и М—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.
2. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. вычитание сил мышц.
3. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.
4. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.
5. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
6. Мышцы шеи.
7. Мышцы, участвующие в движениях головы.
8. Функции мышц шеи при различных видах опоры.
9. Топографические образования шеи
10. Мышцы, обеспечивающие движения туловища.
11. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.
12. Функции мышц спины при различных видах опоры.
13. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.
14. Мышцы живота.
15. Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

5. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475020> (дата обращения: 09.03.2023).

6. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5:

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
9. Слюнные железы, их расположение и функции.
10. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.
11. Особенности кровоснабжения печени.

12. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.
13. Общая характеристика органов дыхания.
14. Дыхательные пути и легкие.
15. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
16. Глотка как воздухоносный путь.
17. Трахея и бронхи.
18. Принцип образования бронхиального дерева.
19. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
20. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
21. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
22. Мочеполовая система.
23. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
24. Сегменты почки. Строение нефрона.
25. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.
26. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
27. Строение нефрона и его функциональное значение.
28. Фиксирующий аппарат почки.
29. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
30. Строение женской репродуктивной системы.
31. Строение мужской репродуктивной системы.

Перечень тем рефератов к разделу 5:

1. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Строение пищеварительных желез.
3. Молочные и постоянные зубы, их строение.
4. Строение и функция языка. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
5. Глотка, её положение и строение.
6. Строение и функция лимфоидного глоточного кольца.
7. Мышцы глотки.
8. Слюнные железы и их функции.
9. Строение печени.
10. Кровоснабжение печени.
11. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.
12. Строение и функции лёгких.
13. Строение и функции полости носа
14. Глотка как воздухоносный путь.
15. Трахея и бронхи.
16. Строение бронхиального дерева.
17. Строение гортани и ее хрящей.
18. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
19. Общая характеристика мочеполовой системы.
20. Строение почки.
21. Сегменты почки. Строение нефрона.
22. Особенности строения нефрона и функции.
23. Строение женской репродуктивной системы.
24. Строение мужской репродуктивной системы.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475020> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518> (дата обращения: 09.03.2023).

Модуль 2 (Семестр 2)

Строение внутренних органов и систем

Раздел 6. Сердечно-сосудистая система

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6.

1. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Отличия артерий и вен.
5. Артерии мышечного и эластического типов.
6. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры.
7. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и вынула.
8. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
9. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
10. Формирование венозного русла.
11. Функции внутриоргана кровообращения. Венозные синусы.
12. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.
13. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Отличия артерий и вен.
5. Артерии мышечного и эластического типов.
6. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры.
7. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и вынула.
8. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
9. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
10. Формирование венозного русла.
11. Функции внутриоргана кровообращения. Венозные синусы.
12. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.
13. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов.
14. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
15. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
16. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции.
17. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия.
18. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции.
19. Сосочковые мышцы и сухожильные струны.
20. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол).
21. Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены).
22. Кровоснабжение и иннервация сердца.
23. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца.
24. Проводящая система и её функциональное значение.
17. Ветви дуги аорты.
18. Наружная сонная артерия.

19. Внутренняя сонная артерия.
20. Артериальный круг мозга.
21. Подмышечная артерия.
22. Артерии верхней конечности.
23. Ветви нисходящей части аорты.
24. Грудная часть аорты.
25. Брюшная часть аорты.
26. Внутренняя подвздошная артерия.
27. Общая подвздошная артерия.
28. Наружная подвздошная артерия.
29. Артерии нижней конечности.
30. Система верхней полой вены.
31. Система нижней полой вены.
32. Система воротной вены.

Перечень тем рефератов к разделу

1. Общая подвздошная артерия.
2. Наружная подвздошная артерия.
3. Артерии нижней конечности.
4. Система верхней полой вены.
5. Система нижней полой вены.
6. Система воротной вены
7. Сосочковые мышцы и сухожильные струны.
8. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол).
9. Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены).
10. Кровоснабжение и иннервация сердца.
11. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца.
12. Проводящая система и её функциональное значение.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475020> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518> (дата обращения: 09.03.2023).

Раздел 7. Неврология.

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6.

1. Общий план строения и классификации нервной системы.
2. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.
3. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.
4. Спинной мозг. Общий план строения спинного мозга.
5. Внутреннее строение спинного мозга.
6. Проводящие пути спинного.

7. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.
8. Структурно-функциональная организация головного мозга.
9. Строение продолговатого мозга.
10. Строение моста.
11. Строение среднего мозга.
12. Строение промежуточного мозга.
13. Строение мозжечка.
14. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
15. Кора полушарий и её строение.
16. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
17. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
18. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
19. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути.
20. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
21. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
22. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы.
23. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
24. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
25. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
26. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы.
27. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
28. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов.
29. Регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.

Перечень тем рефератов к разделу

1. Вегетативная нервная система, ее роль в регуляции функций организма.
2. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы от соматической.
3. Симпатическая часть вегетативной нервной системы.
4. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
5. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов.
6. Регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.
8. Классификация нервной системы.
9. Центральный и периферический отделы нервной системы.
10. Строение нейрона.
11. Классификация нейронов.
12. Строение спинного мозга.
13. Строение оболочек спинного мозга.
14. Пространства между оболочками и их характеристика.
15. Структурно-функциональная организация головного мозга.
16. Строение промежуточного мозга.
17. Строение мозжечка.

18. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
19. Кора полушарий и её строение.
20. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
21. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
22. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
23. Ассоциативные, коммисуральные и проекционные пути.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

5. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475020> (дата обращения: 09.03.2023).
6. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518> (дата обращения: 09.03.2023).

Раздел 8. Анатомия иммунной, эндокринной систем и органов чувств

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Органы иммуногенеза.
2. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
3. Красный костный мозг;
4. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
5. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
6. Общий обзор лимфатической системы и её функции.
7. Лимфатические капилляры.
8. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.
9. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.
10. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.
11. Характеристика эндокринной системы.
12. Отличие желез внутренней секреции от внешней.
13. Регуляция функций организма и общее понятие о нейроэндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). 3.
14. Общая характеристика действий гормонов.
15. Классификация желез эндокринной системы.
16. Эмбриогенез различных желез.
17. Функции конкретных гормонов в организме человека.
18. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков.
19. Возрастные изменения эндокринных органов.
20. Влияние физических нагрузок на деятельность органов внутренней секреции.
 1. Морфофункциональная характеристика органов чувств.
 2. Значение учения И.П. Павлова в развитии морфологических знаний об анализаторах.
 3. Схема строения анализатора (сенсорной системы).
 4. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и

функциональное значение.

5. Рецепторный аппарат сетчатки. Камеры глазного яблока.
6. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело.
7. Аккомодационный аппарат глаза.
8. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктива и слезный аппарат.
9. Сосуды и нервы глазного яблока.
10. Ход зрительной информации.
11. Преддверно-улитковый орган.
12. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка.
13. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.
14. Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты.
15. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора.
16. Значение вестибулярного аппарата в движениях спортсмена.
17. Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты.
18. Спиральный орган.
19. Механизм восприятия звука.
20. Ход слуховой информации: рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора.

Перечень тем рефератов к разделу

1. Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора.
2. Орган зрения.
3. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело.
4. Спиральный орган.
5. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка.
6. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.
7. Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты.
8. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора.
9. Зернистые лейкоциты крови, их разновидности, содержание в крови, строение, формула крови. Функция.
10. Лимфа, ее состав, отличия от крови. Функция. Роль в гомеостазе. Механизм тока лимфы.
11. Лимфатическая система, сосуды и органы ее образующие, их функция.
12. Строение стенок лимфатических капилляров, сосудов, стволов, протоков. Зоны сбора лимфы. Лимфатические узлы, их локализация, строение, функция.
13. Анатомические основы спортивного массажа верхних и нижних конечностей (пути оттока лимфы). Противопоказания массажа.
14. Вилочковая железа как центральный орган иммунной системы, топография, строение, функция. Возрастные особенности.
15. Незернистые лейкоциты, их разновидности, содержание в крови, строение, функция. Разновидности лимфоцитов, место их образования, функции.
16. Характеристика желез внутренней секреции.
17. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.
18. Гормоны. Характеристика. Классификация.
19. Механизм действия отдельных гормонов.
20. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475020> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518> (дата обращения: 09.03.2023).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

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

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат

абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Возрастная анатомия» является экзамен, который проводится в устной форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
------------------------------	--

академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) «Возрастная анатомия» обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «Возрастная анатомия» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
-------------------------	--

19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
--------------	--	---------------------------------------	---------------------------------	---

1	Раздел -1 «Остеология»	ОПК-9	Контрольная работа	<p>24. Методологические основы анатомии.</p> <p>25. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.</p> <p>26. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития.</p> <p>27. Основные свойства организма человека.</p> <p>28. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.</p> <p>29. Организм и среда.</p> <p>30. Понятие о норме реакции организма (его реактивности).</p> <p>31. Факторы, определяющие норму реакции.</p> <p>32. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.</p> <p>33. Сходство и различия клеток организма человека. Жизненный цикл.</p> <p>34. Особенности строения тканей организма человека.</p> <p>35. Принципы разграничения систем и аппаратов.</p> <p>36. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека.</p> <p>37. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.</p> <p>38. Понятие о скелете и его функциях.</p> <p>39. Кость как составная часть скелета.</p> <p>40. Строение кости.</p> <p>41. Костная ткань. Пластинчатая костная ткань. Грубо-волокнистая костная ткань. Компактное и губчатое вещество.</p> <p>42. Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения.</p> <p>43. Рост костей в длину и толщину.</p> <p>44. Общая и местная морфологическая перестройка костей. Перестройка остеонной структуры костей.</p> <p>45. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости.</p> <p>46. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.</p> <p>24. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.</p>
---	---------------------------	-------	--------------------	---

2.	Раздел -2 «Артрология»	ОПК-1	Контрольная работа	<ul style="list-style-type: none"> 6. Классификация соединений костей черепа и лица. 7. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы). 8. Полупрерывные соединения (симфизы). 9. Прерывные соединения (суставы). 10. Межпозвоночные суставы. <ul style="list-style-type: none"> 1. 6. Межпозвоночные диски и их строение. 2. Межпозвоночные суставы. 3. Биомеханика суставов. 4. Оси вращения суставов. 5. Вспомогательные элементы сустава. 11. Связочный аппарат позвоночного столба. 12. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение. 13. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом. 14. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта. 15. Соединения костей черепа. 16. Височно-нижнечелюстной сустав. 17. Строение атлантозатылочного сустава. 18. Становление позвоночного столба в постнатальном онтогенезе. 19. Соединения ребер. 20. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта. 21. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении. 22. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. 23. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью. 24. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности. 25. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа. 26. Связочный аппарат. 27. Таз в целом. 28. Соединения костей голени. Твердая основа стопы. 24. Активные и пассивные затяжки сводов стопы. 25. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы.
----	---------------------------	-------	--------------------	---

				<p>26. Оси вращения и движения в этих суставах.</p> <p>27. Строение плечевого сустава.</p> <p>28. Строение локтевого сустава.</p> <p>29. Строение тазобедренного сустава.</p> <p>30. Строение коленного сустава.</p> <p>31. Строение атлантозатылочного сустава.</p> <p>32. Соединение позвонков.</p>
3.	Раздел -3 «Миология»	ОПК-1	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл. 2. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. 3. Структурные основы сокращения мышечного волокна. 4. Самообновление и рост мышечной массы. 5. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций. 6. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц. 7. Места начала и прикрепления мышц. 8. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл. 9. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. 10. Структурные основы сокращения мышечного волокна. 11. Самообновление и рост мышечной массы. 12. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций. 13. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц. 14. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы. 15. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.

			<p>16. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.</p> <p>17. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.</p> <p>18. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.</p> <p>19. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.</p> <p>20. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.</p> <p>21. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).</p> <p>22. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).</p> <p>23. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.</p> <p>24. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.</p> <p>25. Мышцы шеи.</p> <p>26. Мышцы, участвующие в движениях головы.</p> <p>27. Функции мышц шеи при различных видах опоры.</p> <p>28. Топографические образования шеи</p> <p>29. Мышцы, обеспечивающие движения туловища.</p> <p>30. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.</p> <p>31. Функции мышц спины при различных видах опоры.</p> <p>32. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.</p> <p>33. Мышцы живота.</p> <p>34. Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища.</p> <p>35. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.</p> <p>36. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.</p> <p>37. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.</p> <p>38. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев:</p>
--	--	--	---

				<p>сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.</p> <p>39. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;</p> <p>40. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.</p> <p>41. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;</p> <p>42. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.</p> <p>43. Мышцы, поддерживающие своды стопы.</p> <p>44. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.</p> <p>45. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — саркоlemma, Z- и М—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.</p> <p>46. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. вычитание сил мышц.</p> <p>47. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.</p> <p>48. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.</p>
4	Раздел -4 Миология	ПК-3	Контрольная работа	<p>13.Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.</p> <p>14.Пищеварительный канал, пищеварительные железы.</p> <p>15.Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.</p> <p>16.Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.</p> <p>17.Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.</p> <p>18.Глотка, её положение и строение.</p> <p>19.Лимфоидное глоточное кольцо.</p> <p>20.Механизм акта глотания. Мышцы глотки.</p>

				<p>21. Слюнные железы, их расположение и функции.</p> <p>22. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.</p> <p>23. Особенности кровоснабжения печени.</p> <p>24. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.</p> <p>25. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.</p> <p>26. Строение пищеварительных желез.</p> <p>27. Молочные и постоянные зубы, их строение.</p> <p>28. Строение и функция языка. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.</p> <p>29. Глотка, её положение и строение.</p> <p>30. Строение и функция лимфоидного глоточного кольца.</p> <p>31. Мышцы глотки.</p> <p>32. Слюнные железы и их функции.</p> <p>33. Строение печени.</p> <p>34. Кровоснабжение печени.</p> <p>23. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.</p> <p>10. Общая характеристика органов дыхания.</p> <p>11. Дыхательные пути и легкие.</p> <p>12. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.</p> <p>13. Глотка как воздухоносный путь.</p> <p>14. Трахея и бронхи.</p> <p>15. Принцип образования бронхиального дерева.</p> <p>16. Функциональное значение гортани и ее хрящей.</p> <p>17. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.</p> <p>18. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.</p> <p>1. Строение и функции лёгких.</p> <p>34. Строение и функции полости носа</p> <p>35. Глотка как воздухоносный путь.</p> <p>36. Трахея и бронхи.</p> <p>37. Строение бронхиального дерева.</p> <p>38. Строение гортани и ее хрящей.</p> <p>39. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.</p> <p>11. Мочеполовая система.</p>
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> 12. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. 13. Сегменты почки. Строение нефрона. 14. Особенности строения стенки мочевыводящих путей. 15. Почки, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха. 16. Строение нефрона и его функциональное значение. 17. Фиксирующий аппарат почки. 18. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция. 19. Строение женской репродуктивной системы. 20. Строение мужской репродуктивной системы. 1. Общая характеристика мочеполовой системы. 2. Строение почки. 3. Сегменты почки. Строение нефрона. 4. Особенности строения нефрона и функции. 5. Строение женской репродуктивной системы. 10. Строение мужской репродуктивной системы.
5	Раздел 5- Пищеварительная, дыхательная, выделительная и репродуктивная системы	ПК-3	Контрольная работа	<ul style="list-style-type: none"> 1. Функции кровеносной системы. 2. Классификация сосудов. 3. Строение стенок кровеносных сосудов. 4. Внеорганные и внутриорганные сосуды. 5. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный. 6. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. 7. Формирование венозного русла. 8. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. 9. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры. 10. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. 11. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков. 12. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. 11.Красный костный мозг; 12.Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение. 13.Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции. 14.Общий обзор лимфатической системы и её функции.

				<p>15. Лимфатические капилляры.</p> <p>16. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.</p> <p>17. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.</p> <p>18. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.</p> <p>8. Зернистые лейкоциты крови, их разновидности, содержание в крови, строение, формула крови. Функция.</p> <p>9. Лимфа, ее состав, отличия от крови. Функция. Роль в гомеостазе. Механизм тока лимфы.</p> <p>10. Лимфатическая система, сосуды и органы ее образующие, их функция.</p> <p>11. Строение стенок лимфатических капилляров, сосудов, стволов, протоков. Зоны сбора лимфы. Лимфатические узлы, их локализация, строение, функция.</p> <p>12. Анатомические основы спортивного массажа верхних и нижних конечностей (пути оттока лимфы). Противопоказания массажа.</p> <p>13. Вилочковая железа как центральный орган иммунной системы, топография, строение, функция. Возрастные особенности.</p> <p>14. Незернистые лейкоциты, их разновидности, содержание в крови, строение, функция. Разновидности лимфоцитов, место их образования, функции.</p> <p>6. Характеристика желез внутренней секреции.</p> <p>7. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.</p> <p>8. Гормоны. Характеристика. Классификация.</p> <p>9. Механизм действия отдельных гормонов.</p> <p>10. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.</p> <p>1. Система желез внутренней секреции. Особенности строения, кровоснабжения.</p> <p>2. Гипоталамус, гипофиз и эпифиз, их местоположение, строение и функция.</p> <p>3. Щитовидная и околощитовидная железы, их местоположение, строение, функция.</p> <p>4. Надпочечники, их местоположение. Кортиковое и мозговое вещество</p>
--	--	--	--	--

				надпочечников, их строение, функция. 5. Средостение, органы их образующие, их расположение, функция.
6	Раздел 6- Сердечно- сосудистая система	ОПК-1	Контрольная работа	<p>8. Общий план строения и классификации нервной системы.</p> <p>9. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.</p> <p>10. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.</p> <p>11. Спинной мозг. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.</p> <p>2. Грудные сегменты спинного мозга, нервы и зоны иннервации.</p> <p>3. Поясничное сплетение, его формирование, основные нервы, зоны их иннервации.</p> <p>4. Крестцовое и копчиковое сплетение, их формирование, основные нервы, зоны их иннервации.</p> <p>5. Классификация нервной системы. Морфологические структуры их образующие.</p> <p>6. Спинной мозг, его положение, форма; серое и белое вещество, функция.</p> <p>7. Сегмент спинного мозга (количество в различных отделах); его состав, функция. Простая рефлекторная дуга.</p> <p>8. Формирование корешков спинного мозга и спинномозговых нервов, их ветви, состав волокон и зоны иннервации.</p> <p>12. Структурно-функциональная организация головного мозга.</p> <p>13. Система желудочков мозга и оболочки мозга.</p> <p>14. Кора полушарий и её строение.</p> <p>15. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.</p> <p>16. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.</p> <p>17. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.</p> <p>18. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути.</p> <p>19. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.</p> <p>20. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.</p>

			<p>21. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.</p> <p>22. Ствол головного мозга, его части, основные функции.</p> <p>23. Продолговатый мозг, его положение, внешнее и внутреннее строение, ядра.</p> <p>24. Мост, его положение, внешнее и внутреннее строение, ядра, функция.</p> <p>25. Мозжечок, его положение, части, серое вещество, белое вещество, связи с другими отделами мозга, функция мозжечка.</p> <p>26. Средний мозг, его положение, части, серое вещество, белое вещество, связи с другими отделами мозга, ядра, функция.</p> <p>27. Промежуточный мозг, его положение, части, их строение, ядра, функция.</p> <p>28. Узлы основания (базальные ядра) большого мозга, их функция. Понятие об экстрапирамидной системе, ее роль в двигательной деятельности человека.</p> <p>29. Эффекторная часть рефлекторной дуги безусловного рефлекса (экстрапирамидная система).</p> <p>30. Полушария большого мозга, их связь между собой, серое и белое вещество. Доли, борозды, извилины, локализация в них концов основных корковых анализаторов.</p> <p>31. Локализация основных корковых чувствительных и двигательных центров устной и письменной речи.</p> <p>32. Эффекторная часть рефлекторной дуги условного рефлекса (пирамидная система).</p> <p>33. Гипоталамус, его положение, связь с другими отделами мозга и железами внутренней секреции, особенности строения клеток, функция.</p> <p>34. Глазодвигательный, блоковой и отводящий нервы, их ядра, зоны иннервации.</p> <p>35. Тройничный и лицевой нервы, их ядра, зоны иннервации, функция.</p> <p>36. Языкоглоточный и блуждающий нервы, их ядра, основные ветви, зоны иннервации.</p> <p>37. Добавочный и подъязычный нервы, их ядра, зоны иннервации, функция.</p> <p>38. Вегетативная нервная система, ее центральные отделы, их локализация, связь с гормональной системой.</p> <p>39. Особенности строения рефлекторной дуги соматического и вегетативного (симпатического и парасимпатического) отделов вегетативной нервной системы.</p> <p>40. Симпатическая нервная система, ее центральные и периферические части, их локализация, основные нервы, зоны их иннервации, функция.</p>
--	--	--	--

				<p>41. Парасимпатическая нервная система, ее центральные и периферические части, их локализация, основные нервы, зоны их иннервации, функция.</p> <p>42. Шейное сплетение, его формирование, основные нервы, зоны их иннервации.</p> <p>43. Строение анализатора зрения.</p> <p>44. Строение анализатора слуха.</p> <p>45. Строение вестибулярного анализатора.</p> <p>46. Строение кожного анализатора.</p> <p>47. Строение анализатора вкуса.</p> <p>48. Строение анализатора обоняния.</p>
7	Раздел 7- Неврология	ПК-3	Контрольная работа	<p>1. Глаз, строение, функция, иннервация вспомогательного аппарата.</p> <p>2. Рефлекторные дуги зрительного анализатора и его части. Взаимосвязь с другими анализаторами.</p> <p>3. Строение наружного среднего и внутреннего уха. Рецепторы слухового анализатора.</p> <p>4. Рефлекторные дуги слухового анализатора и их части.</p> <p>5. Строение вестибулярного анализатора. Рецепторы вестибулярного анализатора.</p> <p>6. Рефлекторные дуги вестибулярного анализатора. Взаимосвязь с другими анализаторами.</p> <p>7. Проприоцептивная чувствительность. Локализация рецепторов. Рефлекторные дуги. Значимость в спорте.</p> <p>8. Болевая и температурная чувствительность. Локализация рецепторов.</p> <p>9. Рефлекторные дуги.</p> <p>10. Система желез внутренней секреции. Особенности строения, кровоснабжения.</p> <p>11. Гипоталамус, гипофиз и эпифиз, их местоположение, строение и функция.</p> <p>12. Щитовидная и околощитовидная железы, их местоположение, строение, функция.</p> <p>13. Надпочечники, их местоположение. Кортикостероидное и мозговое вещество надпочечников, их строение, функция.</p> <p>14. Средостение, органы его образующие, их расположение, функция.</p>
	Раздел 8- Анатомия	ОПК-1	Контроль-	<p>1. Система желез внутренней секреции. Особенности строения, кровоснабжения.</p> <p>2. Гипоталамус, гипофиз и эпифиз, их местоположение, строение и функция.</p> <p>3. Щитовидная и околощитовидная железы, их местоположение, строение, функция.</p>

	<p>иммунной, эндокринной систем и органов чувств</p>		<p>ная ра-бота</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. Надпочечники, их местоположение. Кортикостероидное и мозговое вещество надпочечников, их строение, функция. 5. Средостение, органы его образующие, их расположение, функция. 6. Структурно-функциональная классификация сердечно-сосудистой системы, общая характеристика ее составных элементов. 7. Сердце, его форма, топография, отделы, отверстия, клапанный аппарат. Возрастные изменения. 8. Иннервация и кровоснабжение сердца. 9. Строение стенки различных отделов сердца в связи с их функцией. 10. Большой круг кровообращения, отделы сердца и магистральные сосуды, его образующие. Кровоснабжение сердца. 11. Малый круг кровообращения, отделы сердца и магистральные сосуды его образующие, вегетативные нервы сердца, их функция. 12. Ток крови в сердце, роль клапанного аппарата, сосочковых мышц. 13. Сосуды, выносящие кровь от сердца и приносящие кровь к сердцу. 14. Миокард. Особенности строения в желудочках и предсердиях. Кардиомиоцит как структурно-функциональная единица мышечной ткани сердца. 15. Проводящая система сердца, ее локализация, строение и функция. 16. Общий план и особенности строения стенок артерий и вен разного калибра. Иннервация. Механизм 17. механизм кровотока по венам. 17. Органы иммуногенеза. 18. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
--	---	--	--------------------	--

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Возрастная анатомия»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о скелете. Составные элементы, их строение. Функции скелета. 2. Строение длинной трубчатой кости. Надкостница. Зоны роста. 3. Строение губчатых костей. Красный костный мозг. 4. Окостенение. Рост костей в длину и толщину. 5. Непрерывные соединения костей, их виды. Примеры. 6. Классификация суставов. Оси вращения. Примеры. 7. Общий план строения сустава. Составные элементы, их предназначение. 8. Вспомогательный аппарат суставов. Строение. Функции. Примеры. 9. Анатомические структуры, обеспечивающие подвижность и укрепление суставов. Ограничители движения в суставах. Примеры. 10. Общий план строения позвонков. Классификация, отличия. 11. Атланто-затылочный сустав. 12. Строение и соединение первого и второго шейных позвонков. 13. Строение и соединение 3 – 7-ого шейных позвонков. 14. Строение и соединение грудных позвонков. 15. Строение и соединение поясничных позвонков. 16. Позвоночный столб, его отделы, изгибы, общие связки. 17. Крестец, его строение, соединения с поясничными позвонками. 18. Ребра и грудина, их строение. Соединение ребер с позвонками и грудиной. 19. Грудная клетка, кости ее образующие. Форма. Подгрудный угол и реберные дуги. Движения ребер. 20. Кости мозгового черепа, их соединения между собой. Ямки. Отверстия. 21. Кости, образующие глазницу, носовую полость. Воздухоносные пазухи. 22. Кости лицевого черепа, их соединения. Височно-нижнечелюстной сустав. 23. Кости плечевого пояса, их строение, соединения между собой и с другими костями. Движения плечевого пояса. 24. Плечевая кость, ее строение и соединения. Плечевой сустав. Движения. 25. Лучевая и локтевая кости, их строение, соединения

	<p>между собой. Движения.</p> <p>26. Локтевой сустав.</p> <p>27. Лучезапястный сустав.</p> <p>28. Кисть, ее отделы, кости их образующие и соединения.</p> <p>29. Тазовые кости, их строение и соединения.</p> <p>30. Таз, кости его образующие, их соединения. Большой и малый таз. Половые и возрастные особенности таза.</p> <p>31. Бедренная кость, ее строение, соединения с другими костями.</p> <p>32. Тазобедренный сустав.</p> <p>33. Кости голени, их строение, соединения.</p> <p>34. Коленный сустав.</p> <p>35. Голеностопный сустав.</p> <p>36. Стопа, ее отделы, кости их образующие, их соединения. Своды стопы.</p> <p>37. Строение поперечнополосатого мышечного волокна. Части волокна, их значение.</p> <p>38. Виды мышечных волокон, их характеристика. Значения в спорте.</p> <p>39. Классификация мышц. Примеры.</p> <p>40. Строение мышцы. Форма. Части.</p> <p>41. Костно-фиброзные каналы, мышечные блоки, синовиальные влагалища мышц. Примеры. Строение. Функция.</p> <p>42. Виды работы мышц. Режим работы. Антагонизм и синергизм в работе мышц.</p> <p>43. Мышцы спины. Их функция.</p> <p>44. Места начала и прикрепления мышц. Анатомический и физиологический поперечник мышц. Сила мышц. Плечо силы мышц.</p> <p>45. Двигательная единица скелетной мускулатуры. Составные части и их взаимодействие. Сильные и ловкие мышцы.</p> <p>46. Движения шейного отдела позвоночного столба. Мышцы их обеспечивающие.</p> <p>47. Движения поясничного отдела позвоночного столба, мышцы их обеспечивающие.</p> <p>48. Мышцы головы и шеи, их функция.</p> <p>49. Мышцы груди. Диафрагма. Функция мышц груди и диафрагмы.</p> <p>50. Мышцы живота, их функция. Слабые места передней брюшной стенки.</p> <p>51. Мышцы, обеспечивающие вдох и выдох. Основные и вспомогательные.</p> <p>52. Мышцы плечевого пояса.</p> <p>53. Движения в грудино-ключичном суставе, мышцы их обеспечивающие.</p> <p>54. Движения в плечевом суставе. Мышцы их обеспечивающие.</p> <p>55. Мышцы плеча, их функции.</p> <p>56. Мышцы, осуществляющие подъем руки до вертикального положения.</p> <p>57. Движения в локтевом суставе. Мышцы их обеспечи-</p>
--	--

	<p>вающие.</p> <p>58. Передняя группа мышц предплечья, их функция.</p> <p>59. Задняя группа мышц предплечья, их функция.</p> <p>60. Движения в лучезапястном суставе. Мышцы их обеспечивающие.</p> <p>61. Мышцы, обеспечивающие движения пальца кисти.</p> <p>62. Мышцы тазового пояса, их функции.</p> <p>63. Мышцы бедра, их функция.</p> <p>64. Движения в тазобедренном суставе, мышцы их обеспечивающие.</p> <p>65. Движения в коленном суставе, мышцы их обеспечивающие.</p> <p>66. Мышцы голени, их функция.</p> <p>67. Движения в голеностопном суставе, мышцы их обеспечивающие.</p> <p>68. Мышцы, обеспечивающие подъем стопы "на носки".</p> <p>69. Мышцы стопы. Мышцы, удерживающие своды стопы.</p> <p>70. Действующие силы (внешние и внутренние) при выполнении движения. Примеры.</p>
ОПК-9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общий план строения стенки внутренних полых органов на примерах. 2. Принципы строения паренхиматозных внутренних органов на примерах. 3. Серозные оболочки (сердечная сумка, плевра, брюшина), их пристеночный и органнй листики. Отношение внутренних органов к брюшине (примеры). 4. Ротовая полость, стенки ее образующие. Зубы, их строение, формула молочных и постоянных зубов. Зубной возраст. Слюнные железы, их строение и функции. 5. Язык, его отделы, функция. Слизистая оболочка языка, его сосочки. Мышцы языка. Иннервация, кровоснабжение. 6. Глотка, пищевод, их местоположение, отделы, строение стенок, функция. Зев. Лимфоидное глоточное кольцо, его состав, строение миндалин, их функция. 7. Желудок, его местоположение. Отделы желудка, строение его стенок. Строение и функции желез желудка. Кровоснабжение и иннервация. 8. Двенадцатиперстная кишка, ее положение, части, строение, стенки. Функция. Кровоснабжение, иннервация. 9. Отделы тонкой кишки, их название, положение, строение стенок. Строение ворсинки. Механизм всасывания. Железы и лимфоидный аппарат тонкой кишки, их строение и функция, кровоснабжение, иннервация. 10. Толстая кишка, ее отделы, их местоположение. Строение стенок. Анатомические отличия толстой кишки от тонкой. Функция толстой кишки. Червеобразный отросток, его положение. Функция. Кровоснабжение. Иннервация. 11. Печень, ее местоположение, доли, ворота печени. Кровоснабжение, иннервация, функция печени.

	<ol style="list-style-type: none"> 12. Строение печеночной доли. Особенности кровообращения в печени. 13. Анатомия желчных путей. Желчь, образование, назначение. Пути оттока желчи. Желчный пузырь, его местоположение. Функция. 14. Поджелудочная железа, ее местоположение. Строение экскреторной и инкреторной частей, их функция. Выводные протоки. Кровоснабжение, иннервация. 15. Носовая полость, ее стенки. Средняя носовая перегородка, носовые раковины и ходы. Придаточные пазухи. Строение слизистой оболочки полости носа. 16. Гортань, ее местоположение, отделы. Хрящи гортани, их соединение между собой. Мышцы гортани, их функция. Голосовые связки, голосовая щель. Функция гортани. Механизм образования голоса. 17. Трахеи и бронхи, их местоположение, строение стенки. Бронхиальное дерево, его основные ветви. Функция трахеи и бронхов. 18. Легкие, их местоположение. Корни и ворота легких. Поверхности, края, доли легких. Строение ацинуса. Кровообращение. Механизм газообмена. 19. Выделительная система, органы ее образующие. Почка, их местоположение, форма. Ворота, синус почки. Фиксирующий аппарат почек. 20. Внутреннее строение почек. Нефрон. Механизм образования первичной и вторичной мочи. Особенности кровообращения в почках. 21. Анатомия мочевыводящих путей. Половые особенности. 22. Женские половые органы. Их строение, функция. Кровоснабжение, иннервация. 23. Матка, ее местоположение, части, строение стенки, функция. Изменение слизистой оболочки матки в различные фазы менструального цикла. 24. Придатки матки, их строение, функция. Стадии развития яйцеклетки. Эндокринная функция яичников. Возрастные особенности. 25. Мужские внутренние половые органы, их строение, функция. Механизм образования спермы. Эндокринная функция яичника. 26. Мужские наружные половые органы, их строение, функция. Механизм эрекции. 27. Система желез внутренней секреции. Особенности строения, кровоснабжения. 28. Гипоталамус, гипофиз и эпифиз, их местоположение, строение и функция. 29. Щитовидная и околотитовидная железы, их местоположение, строение, функция. 30. Надпочечники, их местоположение. Кортикостероидное и мозговое вещество надпочечников, их строение, функция. 31. Средостение, органы его образующие, их расположение, функция. 32. Структурно-функциональная классификация сердечно-
--	--

	<p>сосудистой системы, общая характеристика ее составных элементов.</p> <p>33. Сердце, его форма, топография, отделы, отверстия, клапанный аппарат. Возрастные изменения.</p> <p>34. Иннервация и кровоснабжение сердца.</p> <p>35. Строение стенки различных отделов сердца в связи с их функцией.</p> <p>36. Большой круг кровообращения, отделы сердца и магистральные сосуды, его образующие. Кровоснабжение сердца.</p> <p>37. Малый круг кровообращения, отделы сердца и магистральные сосуды его образующие, вегетативные нервы сердца, их функция.</p> <p>38. Ток крови в сердце, роль клапанного аппарата, сосочковых мышц.</p> <p>39. Сосуды, выносящие кровь от сердца и приносящие кровь к сердцу.</p> <p>40. Миокард. Особенности строения в желудочках и предсердиях. Кардиомиоцит как структурно-функциональная единица мышечной ткани сердца.</p> <p>41. Проводящая система сердца, ее локализация, строение и функция.</p> <p>42. Общий план и особенности строения стенок артерий и вен разного калибра. Иннервация. Механизм кровотока по венам.</p> <p>43. Аорта, ее отделы, основные ветви, зоны их кровоснабжения.</p> <p>44. Парные и непарные ветви брюшной аорты, зоны кровоснабжения.</p> <p>45. Образование системы верхней и нижней полых вен, зоны оттока крови по ним.</p> <p>46. Система воротной вены, ее основные притоки, функция.</p> <p>47. Кровоснабжение головного мозга. Особенности.</p> <p>48. Кровоснабжение органов шеи, мягких тканей головы.</p> <p>49. Кровоснабжение стенок грудной клетки, органов грудной полости.</p> <p>50. Артерии и вены верхней конечности, их основные ветви. Зоны кровоснабжения.</p> <p>51. Артерии и вены пояса нижней конечности и органов малого таза.</p> <p>52. Артерии и вены свободной нижней конечности, их основные ветви, зоны кровоснабжения.</p> <p>53. Система микроциркуляции, структуры ее образующие, их строение и функции.</p> <p>54. Капилляры, их виды, микро и ультрамикроскопическое строение, функция.</p> <p>55. Особенности микроциркуляторного русла почек и печени.</p> <p>56. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении, виды анастомозов, назначение, примеры.</p> <p>57. Органы кроветворения и иммунной защиты, общий план строения, форменные элементы крови развиваю-</p>
--	--

	<p>щиеся в них. Селезенка, ее топография, функция.</p> <p>58. Плазма крови, ее основные компоненты, функция. Эритроциты и тромбоциты, их содержание в крови, строение, функция.</p> <p>59. Кровь как трофическая ткань, ее состав, лейкоцитарная формула.</p> <p>60. Зернистые лейкоциты крови, их разновидности, содержание в крови, строение, формула крови. Функция.</p> <p>61. Лимфа, ее состав, отличия от крови. Функция. Роль в гомеостазе. Механизм тока лимфы.</p> <p>62. Лимфатическая система, сосуды и органы ее образующие, их функция.</p> <p>63. Строение стенок лимфатических капилляров, сосудов, стволов, протоков. Зоны сбора лимфы. Лимфатические узлы, их локализация, строение, функция.</p> <p>64. Анатомические основы спортивного массажа верхних и нижних конечностей (пути оттока лимфы). Противопоказания массажа.</p>
ПК-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилочковая железа как центральный орган иммунной системы, топография, строение, функция. Возрастные особенности. 2. Незернистые лейкоциты, их разновидности, содержание в крови, строение, функция. Разновидности лимфоцитов, место их образования, функции. 3. Классификация нервной системы. Морфологические структуры их образующие. 4. Спинной мозг, его положение, форма; серое и белое вещество, функция. 5. Сегмент спинного мозга (количество в различных отделах); его состав, функция. Простая рефлекторная дуга. 6. Формирование корешков спинного мозга и спинномозговых нервов, их ветви, состав волокон и зоны иннервации. 7. Ствол головного мозга, его части, основные функции. 8. Продолговатый мозг, его положение, внешнее и внутреннее строение, ядра. 9. Мост, его положение, внешнее и внутреннее строение, ядра, функция. 10. Мозжечок, его положение, части, серое вещество, белое вещество, связи с другими отделами мозга, функция мозжечка. 11. Средний мозг, его положение, части, серое вещество, белое вещество, связи с другими отделами мозга, ядра, функция. 12. Промежуточный мозг, его положение, части, их строение, ядра, функция. 13. Узлы основания (базальные ядра) большого мозга, их функция. Понятие об экстрапирамидной системе, ее роль в двигательной деятельности человека. 14. Эффекторная часть рефлекторной дуги безусловного

	рефлекса (экстрапирамидная система).
15.	Полушария большого мозга, их связь между собой, серое и белое вещество. Доли, борозды, извилины, локализация в них концов основных корковых анализаторов.
16.	Локализация основных корковых чувствительных и двигательных центров устной и письменной речи.
17.	Эффлекторная часть рефлекторной дуги условного рефлекса (пирамидная система).
18.	Гипоталамус, его положение, связь с другими отделами мозга и железами внутренней секреции, особенности строения клеток, функция.
19.	Глазодвигательный, блоковой и отводящий нервы, их ядра, зоны иннервации.
20.	Тройничный и лицевой нервы, их ядра, зоны иннервации, функция.
21.	Языкоглоточный и блуждающий нервы, их ядра, основные ветви, зоны иннервации.
22.	Добавочный и подъязычный нервы, их ядра, зоны иннервации, функция.
23.	Вегетативная нервная система, ее центральные отделы, их локализация, связь с гормональной системой.
24.	Особенности строения рефлекторной дуги соматического и вегетативного (симпатического и парасимпатического) отделов вегетативной нервной системы.
25.	Симпатическая нервная система, ее центральные и периферические части, их локализация, основные нервы, зоны их иннервации, функция.
26.	Парасимпатическая нервная система, ее центральные и периферические части, их локализация, основные нервы, зоны их иннервации, функция.
27.	Шейное сплетение, его формирование, основные нервы, зоны их иннервации.
28.	Плечевое сплетение, его формирование, основные нервы, зоны их иннервации.
29.	Грудные сегменты спинного мозга, нервы и зоны иннервации.
30.	Поясничное сплетение, его формирование, основные нервы, зоны их иннервации.
31.	Крестцовое и копчиковое сплетение, их формирование, основные нервы, зоны их иннервации.
32.	Глаз, строение, функция, иннервация вспомогательного аппарата.
33.	Рефлекторные дуги зрительного анализатора и его части. Взаимосвязь с другими анализаторами.
34.	Строение наружного среднего и внутреннего уха. Рецепторы слухового анализатора.
35.	Рефлекторные дуги слухового анализатора и их части.
36.	Строение вестибулярного анализатора. Рецепторы вестибулярного анализатора.
37.	Рефлекторные дуги вестибулярного анализатора. Взаимосвязь с другими анализаторами.
38.	Проприоцептивная чувствительность. Локализация ре-

	<p>цепторов. Рефлекторные дуги. Значимость в спорте.</p> <p>39. Болевая и температурная чувствительность. Локализация рецепторов. Рефлекторные дуги.</p>
--	--

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 464 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09075-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475020> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 338 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-3504-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511844> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы: учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 447 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3976-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497802> (дата обращения: 09.03.2023).

4. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы: учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 372 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3869-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507815> (дата обращения: 09.03.2023).

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических занятий.

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№	Название электрон-	Описание электронного ресурса	Используемый для
----------	---------------------------	--------------------------------------	-------------------------

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» 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 и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины(модуля) «Возрастная анатомия» предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) «Возрастная анатомия» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
БИОХИМИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки
«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность
«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	21
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	21
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	22
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	47
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	47
3.2. Задания для самостоятельной работы	49
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	58
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	60
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	60
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	60
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	60
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	60
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	62
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	64
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	64
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	77
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	84
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	84
5.1.1. Основная литература	84
5.1.2. Дополнительная литература	84
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	85
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	85
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	87
5.4.1. Средства информационных технологий	87

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	87
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	87
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	88
5.6. Образовательные технологии	88
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	89

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» разработана рабочей группой в составе: канд. биол. наук, доцента Карташева В.П

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета _____

(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук., доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

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

Задачи дисциплины:

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

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-7, ОПК-9; ПК-3 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: – 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; -	Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на

		<p>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</p>	<p>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;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
--	--	--	--

		<p>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</p>	<p>различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека;
--	--	---	---

		<p>спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой 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,</p>	
--	--	--	--

		<p>классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к</p>	

		<p>победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике,</p>	
--	--	---	--

		<p>легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и</p>	
--	--	--	--

		<p>краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно- тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно- тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно- тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально- технического оснащения, погодных и санитарно- гигиенических условий</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; -</p>	

		<p>планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
Профилактика	ОПК-7. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК-7.1. Знает: - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой	Знать: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в

		<p>аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.</p>	<p>спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий;</p> <p>Уметь:</p>
		<p>ОПК-7.2. Умеет: - 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</p>	<p>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам;</p>

		<p>документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p>	<p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
Обучение	ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов	<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - 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>ОПК-9.1. Знает: - систематизацию закономерности</p>	Знать:

	<p>измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>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</p>	<p>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений;</p> <p>Уметь:</p> <p>- 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;</p>
--	--	--	--

		<p>педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	<p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <p>проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</p>
		<p>ОПК-9.2. Умеет: – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; -</p>	

		<p> моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; </p> <p> - - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ- </p>	
--	--	---	--

		<p>теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>	
		<p>ОПК-9.3. Имеет опыт -- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных</p>	

		<p>систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>	
	<p>ПК-3. Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности</p>	<p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования;</p> <p>ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки</p>	<p>Знать: теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p> <p>Уметь: оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p> <p>Владеть: Навыками определения морфофункционального</p>

		его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки;	состояния организма инвалида для выявления пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.
		ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.	

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	90	90			
Лекционные занятия	44	44			
Практические занятия	36	36			
Лабораторные занятия	10	10			
Самостоятельная работа	81	81			
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	9			

Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	180	180			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3			
		Сессия 1-2			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	20	20			
Лекционные занятия	12	12			
Практические занятия	6	6			
Лабораторные занятия	2	2			
Самостоятельная работа обучающихся	156	156			
Контроль промежуточной аттестации	4	4			
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	180	180			

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>			
Модуль 1 (Семестр 3)										

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>			
Раздел 1.										
Обмен веществ и энергии в организме..	34	14	20	10		8		2		
Тема 1.1. Общая характеристика обмена веществ. Ферментативный катализ..	17	7	10	4		4		2		
Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	17	7	10	6		4		0		
Раздел 2.										
Обмен белков, жиров, углеводов в организме	34	14	20	10		8		2		
Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен жиров..	17	7	10	4		4		2		
Тема 2.2. Обмен нуклеиновых кислот. Обмен белков. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	17	7	10	6		4		0		
Раздел 3.	34	14	20	10		8		2		

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>				
Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.											
Тема 3.1. Витамины.	17	7	10	4		4		2			
Тема 3.2. Биохимия гормонов	17	7	10	6		4		0			
Раздел 4. Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.	34	14	20	10		8		2			
Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	17	7	10	4		4		2			
Тема 4.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	17	7	10	6		4		0			
Раздел 5.	35	25	10	4		4		2			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>				
Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.											
Тема 5.1 Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	18	12	6	2		2		2			
Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимический контроль в спорте	17	13	4	2		2		0			
Контроль промежуточной аттестации (час)	9										
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	Дифференцированный зачет										
Общий объем, часов	180	81	90	44		36		10			

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>				
Модуль 1 (Курс 3 Сессии 1-2)											
Раздел 1. Обмен веществ и энергии в организме	35	31	4	2		2		0			
Раздел 2. Обмен белков, жиров, углеводов в организме	35	31	4	2		0		2			
Раздел 3. Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины. Биохимия крови, почек и мочи.	35	31	4	2		2		0			
Раздел 4. Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.	35	31	4	2		2		0			
Раздел 5. Биохимическое обоснование физических нагрузок	36	32	4	4		0		0			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической</i>	Консультации / Иная <i>из них: в форме практической</i>				
лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.											
Контроль промежуточной аттестации (час)	4										
Форма промежуточной аттестации (указать)	Дифференцированный зачет										
Общий объем, часов	180	156		12		6		2			

2.3. Содержание дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности»

Раздел 1

Обмен веществ и энергии в организме

Тема 1.1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.

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.

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.

Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.

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.

Лабораторная работа 1.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема 1.1. Общая характеристика обмена веществ. Ферментативный катализ.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

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. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
16. Белковая природа ферментов.

18. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
19. Апофермент и кофермент.
20. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
21. Специфичность действия ферментов.
22. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
23. Биохимические механизмы действия ферментов.
24. Образование ферментных комплексов.
25. Понятие об изоферментах.
26. Общие представления о классификации ферментов.

Темы докладов

1. Апофермент и кофермент.
2. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
3. Специфичность действия ферментов.
4. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
5. Биохимические механизмы действия ферментов.
6. Образование ферментных комплексов.
7. Понятие об изоферментах.
8. Общие представления о классификации ферментов.

Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

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.

Темы докладов

1. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
2. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
3. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
4. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
5. Депонирование воды.
6. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
7. Выделение воды из организма.
8. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
9. Жажда.
10. Осмотическая природа истинной жажды.
11. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.

Рубежный контроль раздела 1:

Форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 2.

Обмен белков, жиров, углеводов в организме

Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен липидов.

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 кетоновых тел и образовании холестерина. Использование кетоновых тел в качестве источника энергии. Энергетический эффект окисления жиров. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

Тема 2.2. Обмен нуклеиновых кислот. Обмен белков. Биохимия мышц и мышечного сокращения.

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.

1. Химические превращения белков в процессе пищеварения.

Лабораторная работа 2.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен липидов.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

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 аккумулялирование 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.

Темы докладов

1. Использование углеводов в качестве источника энергии.
2. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз).
3. Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумуляция энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
4. Энергетический эффект гликолиза.
5. Аэробная стадия превращений углеводов.
6. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
7. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
8. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
9. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.

10. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.

Тема 2.2. Обмен нуклеиновых кислот. Обмен белков. Биохимия мышц и мышечного сокращения.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
2. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.
3. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.
4. Пути использования аминокислот в организме.
5. Внутриклеточный синтез белка.
6. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.
7. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.
8. Биохимические основы генетического кода.
9. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.
10. Активация аминокислот при синтезе белка.
11. Сборка белковых молекул в рибосомах.
12. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.
13. Регуляция синтеза белка.
14. Катаболические превращения аминокислот.
15. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.
16. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.
17. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
18. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.
19. Транспорт аммиака.
20. Орнитинный цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
21. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.
22. 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.

Темы докладов

1. Сборка белковых молекул в рибосомах.
2. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.
3. Регуляция синтеза белка.
4. Катаболические превращения аминокислот.
5. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.
6. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.
7. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
8. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.
9. Транспорт аммиака.
10. Орнитинный цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
11. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.
12. Образование мочевой кислоты.

Рубежный контроль раздела 2.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 3.

Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.

Тема 3.1. Витамины.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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.

Тема 3.2. Биохимия гормонов.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Общее представление о гормонах. Свойства гормонов. Химическая природа гормонов. Регуляция биосинтеза гормонов. Механизм действия гормонов. Биологическая роль гормонов. Роль гормонов в мышечной деятельности. Гормоны гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.

Лабораторная работа 3.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема 3.1. Витамины.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
2. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
3. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
4. Роль витаминов в образовании коферментов.
5. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
6. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

Темы докладов

1. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
2. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
3. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
4. Роль витаминов в образовании коферментов.

5. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
6. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

Тема 3.2. Биохимия гормонов.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

1. Общее представление о гормонах.
2. Свойства гормонов.
3. Химическая природа гормонов.
4. Регуляция биосинтеза гормонов.
5. Механизм действия гормонов.
6. Биологическая роль гормонов.
7. Роль гормонов в мышечной деятельности.
8. Гормоны гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.

Темы докладов

1. Свойства гормонов.
2. Химическая природа гормонов.
3. Регуляция биосинтеза гормонов.
4. Механизм действия гормонов.
5. Биологическая роль гормонов.
6. Роль гормонов в мышечной деятельности.
7. Гормоны гипоталамуса, гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.

Рубежный контроль раздела 3.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 4

Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.

Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.

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.

Тема 4.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы

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.

Лабораторная работа 4.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА

Тема 4.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

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: исчерпание 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.

Темы докладов

1. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
2. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
3. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
4. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
5. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
6. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.

7. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
8. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
9. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
10. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
11. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.

Тема 4.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

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.
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.

Темы докладов

1. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
2. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
3. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
4. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
5. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
6. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
7. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
8. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их

- изменение под влиянием специализированной тренировки.
9. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
 10. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
 11. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
 12. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
 13. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
 14. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
 15. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
 16. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
 17. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
 18. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
 19. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
 20. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.

Рубежный контроль раздела 4.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 5.

Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте

Тема 5.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола

Цель: Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Биохимические особенности растущего организма. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении

мышечной работы детьми и подростками. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.

Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимический контроль в спорте.

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.

Задачи, виды и организация биохимического контроля. Объекты исследования и основные биохимические показатели. Основные биохимические показатели состава крови и мочи, их изменения при мышечной деятельности. Биохимический контроль развития систем энергообеспечения организма при мышечной деятельности. Биохимический контроль за уровнем тренированности, утомления и восстановления организма спортсмена. Контроль за применением допинга в спорте.

Лабораторная работа 5.

Тема 5.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

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.

Темы докладов

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.

Тема 5.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимический контроль в спорте.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для подготовки к устному опросу:

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.
10. Каково значение биохимического контроля в практике спорта?
11. Какие выделяют формы биохимического контроля и каково их применение?
12. Дайте характеристику основных объектов исследований и условий проведения биохимического контроля?
13. Какие тестирующие физические нагрузки следует рекомендовать борцу и велосипедисту? Почему?
14. Какие группы биохимических показателей используют при биохимическом контроле воздействия мышечной деятельности на организм?
15. Назовите основные биохимические показатели состава крови и мочи, используемые при биохимическом контроле в спорте.
16. Какие компоненты мочи изменяются после выполнения физических нагрузок? Что они отражают?
17. Изменение каких метаболитов в крови и моче может указывать на возможное заболевание сахарным диабетом, атеросклерозом?
18. Какие основные показатели углеводного и липидного обменов используются в спортивной диагностике, их информативность?
19. Какие показатели белкового обмена используются при спортивной диагностике?
20. По каким биохимическим показателям характеризуют развитие систем энергообеспечения мышечной деятельности при тренировке?
21. По каким показателям можно определить уровень тренированности спортсмена?
22. Назовите основные биохимические показатели, по которым определяют реакцию организма на физические нагрузки.
23. По каким показателям определяют восстановление и утомление организма после физических нагрузок?
24. Что такое допинг-контроль, кем и как он проводится?

Темы докладов

1. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
2. Понятие о сбалансированном питании.
3. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
4. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
5. Биохимические основы эргогенической диететики.
6. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
7. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.

Рубежный контроль раздела 5.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (3 семестр)		
Раздел 1. Обмен веществ и энергии в организме..	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Обмен белков, жиров, углеводов в организме	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4.	2	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада

Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.	4	Подготовка рисунков
	6	Подготовка доклада
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	81	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (3 семестр)		
Раздел 1. Обмен веществ и энергии в организме..	4	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	23	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Обмен белков, жиров, углеводов в организме	4	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	23	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.	4	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	23	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.	4	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	23	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.	4	Подготовка рисунков
	4	Подготовка доклада
	24	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	156	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1:

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. Белковая природа ферментов.
 17. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
 18. Белковая природа ферментов.
-
3. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
 4. Апофермент и кофермент.
 5. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
 6. Специфичность действия ферментов.
 7. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
 8. Биохимические механизмы действия ферментов.
 9. Образование ферментных комплексов.
 10. Понятие об изоферментах.
 11. Общие представления о классификации ферментов.

Перечень тем рефератов к разделу 1:

7. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
8. Биохимические механизмы действия ферментов.
9. Образование ферментных комплексов.
10. Понятие об изоферментах.
11. Общие представления о классификации ферментов.

Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.

2. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
3. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
4. Роль витаминов в образовании коферментов.
- 5 жирорастворимых витаминов.
6. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512232> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518867> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519746> (дата обращения: 09.03.2023).

4. 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, 2023. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07505-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511971> (дата обращения: 09.03.2023).

5. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст:

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2:

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. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
14. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
15. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
16. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
17. Свободное окисление.
18. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.

Перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Источники энергии организма человека, их характеристика.
2. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
3. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
4. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
5. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
6. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
7. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
8. Свободное окисление.
9. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512232> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518867> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519746> (дата обращения: 09.03.2023).

4. 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, 2023. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07505-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511971> (дата обращения: 09.03.2023).

5. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3:

1. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
2. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
3. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
4. Жажда.
5. Осмотическая природа истинной жажды.
6. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
7. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
8. Ионная регуляция ферментативной активности.
9. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
10. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
11. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.

12. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
13. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.
19. Химические превращения белков в процессе пищеварения.
20. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
21. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.
22. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.
23. Пути использования аминокислот в организме.
24. Активация аминокислот при синтезе белка.
25. Сборка белковых молекул в рибосомах.
26. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.
27. Транспорт аммиака.
28. Орнитинный цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
29. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.
30. Образование мочевой кислоты.

Перечень тем рефератов к разделу 3:

14. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
15. Депонирование воды.
16. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
17. Выделение воды из организма.
18. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
19. Внутриклеточный синтез белка.
20. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.
21. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.
22. Биохимические основы генетического кода.
23. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.
24. Регуляция синтеза белка.
25. Катаболические превращения аминокислот.
26. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.
27. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.
28. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
29. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512232> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518867> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519746> (дата обращения: 09.03.2023).

4. 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, 2023. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07505-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511971> (дата обращения: 09.03.2023).

5. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4:

1. Химический состав мышечной ткани.
1. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.
2. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.
3. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.
4. Молекулярное строение миофибрилл.
5. Последовательность химических реакций мышечного сокращения.
6. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.
7. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.
8. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.
9. Химические реакции при расслаблении мышц.
10. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.
11. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.
20. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.
21. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.
22. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
23. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.

24. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
25. Ресинтез креатинфосфата.
26. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
27. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
28. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
29. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.

Перечень тем рефератов к разделу 4:

1. Энергетический эффект гликолиза.
2. Аэробная стадия превращений углеводов.
3. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
4. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
5. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
6. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
7. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
8. Использование углеводов в пластических целях.
9. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.
10. Общие представления о глюконеогенезе.
11. Превращения липидов в процессе пищеварения.
12. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
13. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
14. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
15. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
16. Образование липопротеидов и их роль в организме.
17. Роль печени в обмене липидов.
18. Использование жиров в качестве источника энергии.
19. Мобилизация резервного жира.
20. Липолиз и его регуляция.
21. Транспорт глицерина и жирных кислот.
22. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
23. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетоновых тел и образовании холестерина.
24. Использование кетоновых тел в качестве источника энергии.
25. Энергетический эффект окисления жиров.
26. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.
27. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
28. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
29. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
30. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
31. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
32. Свойства ферментов как биокатализаторов: термоллабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
33. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.

34. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
35. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
36. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
37. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
38. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
39. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
40. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512232> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518867> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519746> (дата обращения: 09.03.2023).

4. 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, 2023. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07505-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511971> (дата обращения: 09.03.2023).

5. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430> (дата обращения: 09.03.2023).

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5.

Форма практического задания: устный опрос, доклад.

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5:

1. Утомление и выносливость.

2. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.
3. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.
4. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.
5. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.
7. Биохимические особенности растущего организма.
8. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме.
9. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма.
10. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков.
11. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
12. Подготовить презентацию по теме.
13. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
14. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.
15. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.
16. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
17. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
18. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
19. Подготовить презентацию по теме.

Перечень тем рефератов к разделу 5:

1. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.
2. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.
3. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков.
4. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.

5. Подготовить презентацию по теме.

6. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Ершов, Ю. А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512232> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518867> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519746> (дата обращения: 09.03.2023).

4. 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, 2023. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07505-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511971> (дата обращения: 09.03.2023).

5. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430> (дата обращения: 09.03.2023).

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

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

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных

мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов);
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов).

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии, WiKi-проекты и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<i>ИТОГО:</i>	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый

рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «Биохимия двигательной деятельности» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок

16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
--------------	--	---------------------------------------	---------------------------------	---

1	<p>Раздел -1</p> <p>Обмен веществ и энергии в организме..</p>	ОПК-9	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 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. <ol style="list-style-type: none"> 3. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды. 4. Апофермент и кофермент. 5. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
---	---	-------	--------------------	---

				<p>6. Специфичность действия ферментов.</p> <p>7. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.</p> <p>8. Биохимические механизмы действия ферментов.</p> <p>9. Образование ферментных комплексов.</p> <p>10. Понятие об изоферментах.</p> <p>11. Общие представления о классификации ферментов.</p> <p>1. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.</p> <p>2. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.</p> <p>3. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.</p> <p>4. Роль витаминов в образовании коферментов.</p> <p>5 жирорастворимых витаминов.</p> <p>6. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.</p>
--	--	--	--	--

2.	Раздел -2 Обмен белков, жиров, углеводов в организме	ОПК-1	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 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.
3.	Раздел -3 Гормоны – регуляторы обмена веществ. Витамины.	ПК- 3	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека. 2. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль. 3. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения. 4. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ. 5. Депонирование воды. 6. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны. 7. Выделение воды из организма. 8. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма. 9. Жажда.

				<ol style="list-style-type: none"> 10. Осмотическая природа истинной жажды. 11. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме. 12. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров. 13. Ионная регуляция ферментативной активности. 14. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма. 15. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния. 16. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов. 17. Выделение минеральных соединений с потом и мочой. 18. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена. 19. Химические превращения белков в процессе пищеварения. 20. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. 21. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков. 22. Понятие о метаболическом фонде аминокислот. 23. Пути использования аминокислот в организме. 24. Внутриклеточный синтез белка. 25. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. 26. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков. 27. Биохимические основы генетического кода. 28. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации. 29. Активация аминокислот при синтезе белка. 30. Сборка белковых молекул в рибосомах. 31. Возникновение пространственной структуры белковых молекул. 32. Регуляция синтеза белка. 33. Катаболические превращения аминокислот. 34. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования. 35. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот. 36. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот. 37. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых
--	--	--	--	--

				<p>оснований.</p> <p>38. Транспорт аммиака.</p> <p>39. Орнитинный цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.</p> <p>40. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.</p> <p>41. Образование мочевой кислоты.</p>
4	<p>Раздел -4</p> <p>Биоэнергетика мышечной деятельности и основы утомления и восстановления.</p>	ОПК-7	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Химический состав мышечной ткани. 2. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани. 3. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне. 4. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне. 5. Молекулярное строение миофибрилл. 6. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. 7. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения. 8. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц. 9. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения. 10. Химические реакции при расслаблении мышц. 11. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности. 12. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл. 13. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц. 14. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе. 15. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность. 16. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе

				<p>мышечной работы.</p> <p>17. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.</p> <p>18. Ресинтез креатинфосфата.</p> <p>19. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</p> <p>20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</p> <p>21. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.</p> <p>22. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.</p> <p>23. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.</p> <p>24. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.</p> <p>25. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.</p> <p>26. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.</p> <p>27. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.</p> <p>28. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.</p> <p>29. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.</p> <p>30. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.</p> <p>31. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.</p> <p>32. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.</p> <p>33. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.</p> <p>34. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.</p> <p>35. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности</p>
--	--	--	--	--

				<p>упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.</p> <p>36. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.</p> <p>37. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.</p> <p>38. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.</p> <p>39. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.</p> <p>40. 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.</p>
5	<p>Раздел 5-</p> <p>Биохимическое обоснование физических нагрузок лиц разного пола и возраста, и основы рационального питания в спорте.</p> <p>Биохимический контроль в спорте.</p>	ОПК-7	Контрольная работа	<p>1. Утомление и выносливость.</p> <p>2. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.</p> <p>3. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.</p> <p>4. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.</p> <p>5. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.</p> <p>1. Синтез креатинфосфата.</p> <p>2. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</p> <p>3. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</p>

				<ol style="list-style-type: none"> 4. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза. 5. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе. 6. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы. 7. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе. 8. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления. 9. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки. 10. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина. 11. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена. 12. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования. 13. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе. 14. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе. 15. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ. 16. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь. 17. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений. 18. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы. 19. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях. 20. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям. 21. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях. 22. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям. 23. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности. 24. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к
--	--	--	--	---

				<p>развитию утомления.</p> <p>25. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.</p> <p>26. Гетерохронность восстановления организма после физической нагрузки.</p> <p>27. Использование жиров, как основного источника энергии в период восстановления.</p> <p>28. Кислородный долг возникающий при физической нагрузке.</p> <p>29. Биохимические механизмы образования кислородного долга.</p> <p>30. Анаболическая фаза обмена веществ в процессе восстановления после физической нагрузки.</p> <p>31. Явление суперкомпенсации, фактор адаптации организма.</p> <p>32. Современные взгляды на регуляцию обменных процессов в период восстановления.</p> <p>33. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.</p> <p>34. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.</p> <p>35. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</p> <p>36. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</p> <p>37. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.</p> <p>38. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.</p> <p>39. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.</p> <p>40. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.</p> <p>41. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.</p> <p>42. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.</p> <p>43. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и</p>
--	--	--	--	--

				<p>транспорта кислорода к работающим тканям.</p> <p>44. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.</p> <p>45. 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.</p> <p>46. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.</p> <p>47. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты.</p> <p>48. Явление суперкомпенсации.</p> <p>49. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.</p> <p>50. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.</p> <p>51. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.</p> <p>52. Понятие о сбалансированном питании.</p> <p>53. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.</p> <p>54. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.</p> <p>55. Биохимические основы эргогенической диететики.</p> <p>56. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.</p> <p>57. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.</p>
--	--	--	--	--

				<p>58. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.</p> <p>59. Каково значение биохимического контроля в практике спорта?</p> <p>60. Какие выделяют формы биохимического контроля и каково их применение?</p> <p>61. Дайте характеристику основных объектов исследований и условий проведения биохимического контроля?</p> <p>62. Какие тестирующие физические нагрузки следует рекомендовать борцу и велосипедисту? Почему?</p> <p>63. Какие группы биохимических показателей используют при биохимическом контроле воздействия мышечной деятельности на организм?</p> <p>64. Назовите основные биохимические показатели состава крови и мочи, используемые при биохимическом контроле в спорте.</p> <p>65. Какие компоненты мочи изменяются после выполнения физических нагрузок? Что они отражают?</p> <p>66. Изменение каких метаболитов в крови и моче может указывать на возможное заболевание сахарным диабетом, атеросклерозом?</p> <p>67. Какие основные показатели углеводного и липидного обменов используются в спортивной диагностике, их информативность?</p> <p>68. Какие показатели белкового обмена используются при спортивной диагностике?</p> <p>69. По каким биохимическим показателям характеризуют развитие систем энергообеспечения мышечной деятельности при тренировке?</p> <p>70. По каким показателям можно определить уровень тренированности спортсмена?</p> <p>71. Назовите основные биохимические показатели, по которым определяют реакцию организма на физические нагрузки.</p> <p>72. По каким показателям определяют восстановление и утомление организма после физических нагрузок?</p> <p>73. Что такое допинг контроль, кем и как он проводится?</p>
--	--	--	--	---

--	--	--	--	--

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Биохимия двигательной деятельности»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-1	<ol style="list-style-type: none">1. Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции.2. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов.3. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой.4. Обмен веществ и энергии – основа всех биологических функций.5. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.6. Амфиболические превращения.7. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.8. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.9. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.10. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.11. Общие принципы регуляции обмена веществ.12. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.13. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.14. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.15. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.16. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.17. Белковая природа ферментов.18. Ферменты – протеины и ферменты – протеиды.19. Апофермент и кофермент.20. Каталитические и регуляторные центры ферментов.21. Специфичность действия ферментов.22. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние

	<p>активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.</p> <p>23. Биохимические механизмы действия ферментов.</p> <p>24. Образование ферментных комплексов.</p> <p>25. Понятие об изоферментах.</p> <p>26. Общие представления о классификации ферментов.</p> <p>27. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.</p> <p>28. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.</p> <p>29. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.</p> <p>30. Роль витаминов в образовании коферментов.</p> <p>31. 5 жирорастворимых витаминов.</p> <p>32. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.</p> <p>33. организме человека.</p> <p>34. Активация аминокислот при синтезе белка.</p> <p>35. Сборка белковых молекул в рибосомах.</p> <p>36. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.</p> <p>37. Регуляция синтеза белка.</p> <p>38. Катаболические превращения аминокислот.</p> <p>39. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.</p> <p>40. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.</p> <p>41. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.</p> <p>42. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.</p> <p>43. Транспорт аммиака.</p> <p>44. Орнитинный цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.</p> <p>45. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.</p> <p>46. Образование мочевой кислоты.</p> <p>47. Утомление и выносливость.</p> <p>48. 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.</p> <p>49. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.</p> <p>50. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.</p> <p>51. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.</p>
--	--

	<p>52. Ресинтез креатинфосфата.</p> <p>53. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</p> <p>54. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</p> <p>55. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.</p> <p>56. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.</p> <p>57. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.</p> <p>58. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.</p> <p>59. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.</p> <p>60. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.</p> <p>61. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.</p> <p>62. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.</p> <p>63. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.</p> <p>64. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.</p> <p>65. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.</p>
ОПК-7	<p>1. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.</p> <p>2. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.</p> <p>3. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.</p> <p>4. Депонирование воды.</p> <p>5. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.</p> <p>6. Выделение воды из организма.</p> <p>7. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.</p> <p>8. Жажда.</p> <p>9. Осмотическая природа истинной жажды.</p> <p>10. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.</p> <p>11. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.</p> <p>12. Ионная регуляция ферментативной активности.</p> <p>13. Участие ионов в образовании мембранного потенциала,</p>

	<p>регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния. 15. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов. 16. Выделение минеральных соединений с потом и мочой. 17. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена. 18. Химические превращения белков в процессе пищеварения. 19. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. 20. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков. 21. Понятие о метаболическом фонде аминокислот. 22. Пути использования аминокислот в организме. 23. Внутриклеточный синтез белка. 24. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. 25. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков. 26. Биохимические основы генетического кода. 27. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.
ОПК-9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ. 2. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь. 3. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений. 4. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы. 5. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях. 6. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям. 7. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях. 8. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям. 9. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности. 10. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления. 11. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и

	<p>конечных продуктов метаболизма.</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. Гетерохронность восстановления организма после физической нагрузки. 13. Использование жиров, как основного источника энергии в период восстановления. 14. Кислородный долг возникающий при физической нагрузке. 15. Биохимические механизмы образования кислородного долга. 16. Анаболическая фаза обмена веществ в процессе восстановления после физической нагрузки. 17. Явление суперкомпенсации, фактор адаптации организма. 18. Современные взгляды на регуляцию обменных процессов в период восстановления. 19. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов. 20. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность. 21. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии. 22. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции. 23. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе. 24. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки. 25. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена. 26. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ. 27. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений. 28. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях. 29. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям. 30. 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. 31. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза
--	---

	<p>внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.</p> <p>32. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.</p> <p>33. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты.</p> <p>34. Явление суперкомпенсации.</p> <p>35. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.</p>
ПК-3	<p>1. Химический состав мышечной ткани.</p> <p>1.Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.</p> <p>2.Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.</p> <p>3.Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.</p> <p>4.Молекулярное строение миофибрилл.</p> <p>5.Последовательность химических реакций мышечного сокращения.</p> <p>6.Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.</p> <p>7.АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.</p> <p>8.Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.</p> <p>9.Химические реакции при расслаблении мышц.</p> <p>10.Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.</p> <p>11.Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.</p> <p>30. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.</p> <p>31. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.</p> <p>32. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость</p>

	<p>развертывания, эффективность.</p> <p>33. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.</p> <p>34. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.</p> <p>35. Ресинтез креатинфосфата.</p> <p>36. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</p> <p>37. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</p> <p>38. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.</p> <p>39. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.</p> <p>40. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.</p> <p>41. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.</p> <p>42. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.</p> <p>43. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.</p> <p>44. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.</p> <p>45. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.</p> <p>46. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.</p> <p>47. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.</p> <p>48. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.</p> <p>20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.</p> <p>21. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.</p> <p>22. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.</p> <p>23. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима</p>
--	---

	<p>деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.</p> <p>24. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.</p> <p>25. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.</p> <p>26. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.</p> <p>27. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.</p> <p>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.</p>
--	---

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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, 2023. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512232> (дата обращения: 09.03.2023).

2. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518867> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Комов, В. П. Биохимия: учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 684 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13939-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519746> (дата обращения: 09.03.2023).

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, 2023. — 323 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07505-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511971> (дата обращения: 09.03.2023).

3. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490430> (дата обращения: 09.03.2023).

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» (модуля) предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий.

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 передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» 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 и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) «Биохимия двигательной деятельности» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

Направление подготовки

«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность

«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	17
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	17
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля).....	18
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	19
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	26
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	43
3.2. Задания для самостоятельной работы	
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	55
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	57
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	57
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	57
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	57
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	58
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	59
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	60
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	60
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	63
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	70
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	70
5.1.1. Основная литература.....	70
5.1.2. Дополнительная литература.....	70
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	70
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	72
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	73
5.4.1. Средства информационных технологий	73
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	73

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	73
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	74
5.6. Образовательные технологии	74
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	76

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Возрастная физиология*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриата 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 943 от 19.09.2017, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Возрастная физиология*» разработана рабочей группой в составе: старшего преподавателя Ерешко Н.Е.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета.

(наименование факультета)

Протокол № 10 от «24» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук, доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) «*Возрастная физиология*» заключается в формировании у студентов системных знаний о жизнедеятельности целостного организма и его отдельных частей, об основных закономерностях функционирования органов и систем органов и механизмах их регуляции при взаимодействии между собой и с факторами внешней среды, о физиологических основах клинико-физиологических методов исследования, применяемых в функциональной диагностике и при изучении интегративной деятельности человека.

Задачи дисциплины (модуля):

- формирование у студентов навыков анализа функций целостного организма с позиции интегральной физиологии, аналитической методологии и основ холистической медицины;
- формирование у студентов системного подхода в понимании физиологических механизмов, лежащих в основе взаимодействия с факторами внешней среды и реализации адаптивных стратегий организма человека, осуществления функционирования организма человека с позиции концепции функциональных систем;
- изучение студентами закономерностей функционирования различных систем организма человека и особенностей межсистемных взаимодействий при выполнении целенаправленной деятельности с позиции учения об адаптации;
- изучение студентами роли высшей нервной деятельности в регуляции физиологических функций организма человека в условиях нормы;
- ознакомление студентов с методами и принципами экспериментального исследования и оценки функционального состояния организма человека, его регуляторных и гомеостатических систем.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-9; ПК-3 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины (модуля) «*Возрастная физиология*» обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

<p>Планирование</p>	<p>ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические</p>	<p>Знать: - 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; - 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 основы развития физических качеств; Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - 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; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного</p>
---------------------	---	--	---

		<p>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,</p>	<p>отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; Владеть опытом: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ.</p>
--	--	--	---

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

		<p>обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать</p>	
--	--	---	--

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

		<p>деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; -</p>	
--	--	---	--

		<p>проведения анатомического анализа физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. 	
Контроль и анализ	<p>ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений;

		<p>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</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; <p>Владеть: навыками</p> <p>проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</p>
--	--	---	--

		<p>педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p> <p>ОПК-9.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию,</p>	
--	--	---	--

		<p>эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов,</p>	
--	--	---	--

		<p>липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>	
	<p>ПК-3 Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности</p>	<p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p> <p>ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к</p>	<p>Знать: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p> <p>Уметь: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и</p>

		<p>занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.</p>	<p>реабилитационной деятельности.</p> <p>Владеть опытом: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.</p>
--	--	---	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 8 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	5
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	148	92	56
Учебные занятия лекционного типа	64	40	24
Практические занятия	60	40	20
Лабораторные занятия	20	10	10
Иная контактная работа/Консультации		2	2
Самостоятельная работа обучающихся	104	70	34
Контроль промежуточной аттестации	36	18	18
Форма промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	288	180	108

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2	Курс 3
		Сессия 3-4	Сессия 1-2
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	36	22	14
Учебные занятия лекционного типа	12	8	4
Практические занятия	14	8	6
Лабораторные занятия	6	4	2
Иная контактная работа/Консультации	4	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	234	149	85
Контроль промежуточной аттестации	18	9	9
Форма промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	288	180	108

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Семестр 4)										
Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности	32	14	18	8		8		2		
Тема 1.1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.	18	8	8	4		4		0		
Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).	18	6	10	4		4		2		
Раздел 2. Нервно-мышечная система.	34	14	20	10		8		2		
Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.	34	14	20	10		8		2		
Раздел 3. Кровь и её функции. Функции	32	14	18	8		8		2		

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
кровообращения.										
Тема 3.1. Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови.	15	7	8	4		4		0		
Тема 3.2. Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы	17	7	10	4		4		2		
Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения	32	14	18	8		8		2		
Тема 4.1. Дыхание и его функции. Газообмен в легких	10	4	6	2		2		2		
Тема 4.2. Общая характеристика основных пищеварительных процессов	12	6	6	4		2		0		
Тема 4.3. Общая характеристика выделительных процессов.	10	4	6	2		4		0		
Раздел 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.	32	14	18	6		8		2	2	
Тема 5.1 Взаимосвязь обмена веществ и энергии	12	6	6	2		4				
Тема 5.2. Регуляция температуры тела человека	10	4	6	2		2		2		
Тема 5.3. Функции желез внутренней секреции	10	4	6	2		2			2	

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Контроль промежуточной аттестации (час)	18										
Общий объем, часов по модулю	180	70	92	40		40		10		2	
Форма промежуточной аттестации	<i>экзамен</i>										
Модуль 2 (Семестр 5)											
Раздел 6. Классификация и характеристика физических упражнений	26	10	16	8		6		2			
Тема 6.1 Аналитические и синтетические классификации	8	2	6	2		2		2			
Тема 6.2 Характеристика движений, оцениваемых в баллах	10	4	6	4		2		0			
Тема 6.3 Рабочее состояние. Утомление. Восстановление.	8	4	4	2		2		0			
Раздел 7. Формирование двигательных навыков	28	10	18	8		6		4			
Тема 7.1 Формирование двигательных навыков	28	10	18	8		6		4			
Раздел 8. Физиологические основы спортивной тренировки.	36	14	22	8		8		4		2	
Тема 8.1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.	10	4	6	2		2		2			
Тема 8.2 Спортивная работоспособность	14	6	8	2		4		0		2	
Тема 8.3 Физиологическое обоснование спортивной	12	4	8	4		2		2			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта											
Контроль промежуточной аттестации (час)	18										
Общий объем, часов по модулю	108	34	56	24		20		10		2	
Форма промежуточной аттестации	<i>экзамен</i>										
Общий объем, часов	288	104	148	64		60		20		4	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
Модуль 1 (Курс 2 Сессии 3-4)											
Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности	34	30	4	2		0		2			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/практические занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа	<i>из них: в форме практической подготовки</i>
Тема 1.1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.	17	15	2	2		0		0			
Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).	17	15	2	0		0		2			
Раздел 2. Нервно-мышечная система.	34	30	4	2		2		0			
Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.	34	30	4	2		2		0			
Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.	34	30	4	2		2		0			
Тема 3.1. Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови.	17	15	2	2		0		0			
Тема 3.2. Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы	17	15	2	0		2		0			
Раздел 4 Функции дыхания,	34	30	4	2		0		2			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>				
пищеварения, выделения											
Тема 4.1. Дыхание и его функции. Газообмен в легких	14	14	0	0		0		0			
Тема 4.2. Общая характеристика основных пищеварительных процессов	10	8	2	2		0		0			
Тема 4.3. Общая характеристика выделительных процессов.	10	8	2	0		0		2			
Раздел 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.	35	29	6	0		4		0		2	
Тема 5.1 Взаимосвязь обмена веществ и энергии	11	9	2	0		2		0			
Тема 5.2. Регуляция температуры тела человека	12	10	2	0		0		0		2	
Тема 5.3. Функции желез внутренней секреции	12	10	2	0		2		0			
Контроль промежуточной аттестации (час)	9										
Форма промежуточной аттестации	<i>экзамен</i>										
Общий объем, часов по модулю	180	149	22	8		8		4		2	
Модуль 2 (Курс 3 Сессии 1-2)											
Раздел 6. Классификация и характеристика	33	29	4	2		2					

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
физических упражнений										
Тема 6.1 Аналитические и синтетические классификации	9	9	0	0		0		0		
Тема 6.2 Характеристика движений, оцениваемых в баллах	12	10	2	0		2		0		
Тема 6.3 Рабочее состояние. Утомление. Восстановление.	12	10	2	2		0		0		
Раздел 7. Формирование двигательных навыков.	33	31	2	0		2		0		
Тема 7.1 Формирование двигательных навыков	33	31	2	0		2		0		
Раздел 8. Физиологические основы спортивной тренировки.	33	25	8	2		2		2	2	
Тема 8.1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.	9	5	4	2		0		0	2	
Тема 8.2 Спортивная работоспособность	12	10	2	0		0		2		
Тема 8.3 Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта	12	10	2	0		2		0		
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Форма промежуточной	<i>экзамен</i>									

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Семинарские/ практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
аттестации										
Общий объем, часов по модулю	108	85	14	4		6		2		2
Общий объем, часов	288	234	36	12		14		6		4

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИОЛОГИЯ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.1. Анатомо-физиологические особенности центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.

Перечень изучаемых элементов содержания

Предмет физиологии, ее связь с другими науками. Разделы физиологии. Методы физиологических исследований. Основные этапы и роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Двигательная деятельность как необходимое условие развития организма, здорового образа жизни, повышения работоспособности и активного долголетия. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов). Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения). Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.

Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система. Функциональная организация центральной нервной системы и ее развитие в процессе эволюции и онтогенеза. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы - рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Виды рефлексов. Методы исследования функций центральной нервной системы.

Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов - афферентные, промежуточные и эфферентные. Глиальные клетки и их функции. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.

Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Роль нервных импульсов в передаче информации. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.

Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие.

Координация деятельности центральной нервной системы. Открытие торможения в центральной нервной системе И. М. Сеченовым. Координационная и охранительная роль процесса торможения. Формы проявления и виды торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации. Значение синхронизации биоэлектрической активности для системной деятельности головного мозга.

Функциональная организация спинного мозга. Роль спинальных центров в регуляции движений и висцеральных функций. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Средний мозг и его функции, его роль в реализации познотонических и ориентировочных рефлексов. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Функции подкорковых ядер (полосатое тело и бледное ядро).

Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы. Структурно-функциональные единицы коры - вертикальные колонки нейронов. Динамическая локализация функций в коре. Биоэлектрическая активность головного мозга, электроэнцефалограмма. Три функциональных блока мозга: 1) блок регуляции тонуса и бодрствования; 2) блок приема, переработки и хранения информации; 3) блок программирования, регулирования и контроля поведенческой деятельности человека.

Вегетативная (автономная) нервная система, ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Учение Л.А. Орбели об адаптационно-трофической функции вегетативной нервной системы. Вегетативные рефлексы, их роль в обеспечении мышечной работы. Регуляция вегетативных функций организма.

Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).

Перечень изучаемых элементов содержания

Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов). Учение И. П. Павлова об анализаторах. Биологическое значение и основные функции сенсорных систем. Классификация и механизм возбуждения рецепторов. Основные способы передачи информации. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов. Кортикальный уровень сенсорных систем.

Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы. Оптическая и воспринимающая система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия 1.1: Возбудимые ткани. Свойства возбудимых тканей. Действия различных раздражителей на нервно-мышечный препарат. Биоэлектрические явления в возбудимых тканях. Законы проведения возбуждения по нервным волокнам. Коллоквиум по разделу «Физиология возбудимых тканей».

Основные вопросы: 1. Понятие о химической и электрической сигнализации, реакциях клеток на сигналы среды существования. 2. Понятие информации. Сигналы и их виды. Понятие о клеточных рецепторах и их функциях. Рецепторные механизмы восприятия сигналов. 3. Общие свойства возбудимых тканей. Возбуждение и формы его проявления. Показатели (параметры) возбудимости. Электроодонтометрия, ее применение в стоматологии. 4. Биопотенциалы, их виды. Мембранный потенциал покоя, его происхождение. Понятие о гальванизме. 5. Современные представления о механизмах и фазах развития потенциала действия. Изменения возбудимости в процессе возбуждения. 6. Законы реагирования возбудимых тканей на действие раздражителей. 7. Сенсорные рецепторы: определение понятия, классификация, роль, основные свойства. Рецепторный и генераторный потенциалы. Понятие о принципах кодирования информации в сенсорных рецепторах. 8. Нервные волокна: строение, классификация, функции. 9. Механизм и законы проведения возбуждения по нервному волокну. 10. Физиологические основы проводниковой анестезии в стоматологической практике. 11. Транспорт веществ по нервным волокнам: виды, функции. 12. Синапсы: строение, классификация, свойства, физиологическая роль. 13. Современные представления о механизмах передачи возбуждения в синапсах. Возбуждающие нейромедиаторы. ВПСП. 14. Тормозные синапсы, их медиаторы. Ионные механизмы функционирования тормозного синапса, ТПСП. 15. Понятие о возможностях направленного фармакологического влияния на синаптическую передачу

Форма практического задания: практические упражнения

В соответствии с теоретическими материалами составить схемы по «физиологии возбудимых тканей», выполнить моделирование вставочного, эффекторного и афферентного нейронов, химического и электрического синапсов с помощью пластилина и зарисовки.

Тема практического занятия 1.2: Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД).

Форма практического задания: защита презентации с опросом

В соответствии с теоретическими материалами и дополнительными источниками выступить с докладом-презентацией по указанным ниже темам: Методы физиологических исследований. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов). Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения). Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы - рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну. Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие. Координация деятельности центральной нервной системы. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации. Функциональная организация спинного мозга. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Средний мозг и его функции. Промежуточный мозг: таламус

и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

Зарисовать и смоделировать из пластилина:

1. общий план строения головного мозга в продольном (сагиттальном) разрезе и обозначьте отделы головного мозга. Ответьте, чем образовано серое и белое вещество.

2. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну. Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ РАЗДЕЛА 1

1. Исследование функций сохранения позы и равновесия при стоянии и ходьбе.
2. _Исследование функций координации тонуса мышц, позы и целенаправленного движения.
3. _Исследование функций мозжечка, осуществляющего программирование движений.
4. _Исследование функций среднего мозга.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа, глоссарий, конспект по разделу, выполненные зарисовки и моделирование по теме.

РАЗДЕЛ 2. НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА.

Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения.

Перечень изучаемых элементов содержания

Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы. Типы и функциональные свойства ДЕ. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Химизм и энергетика мышечного сокращения. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).

Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ). Способы оценки композиции мышц. Влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость. Включение различных типов ДЕ при разных режимах сокращения мышц. Биоэлектрические явления в мышце при её сокращении (интерференционная

электромиограмма). Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза).

Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма.

Произвольные и непроизвольные движения. Основные принципы организации произвольных движений. Рефлекторная природа двигательных актов. Многоуровневый характер регуляции движений. Функциональная система управления движениями. Автоматизация движений и её механизмы. Роль обратных связей в управлении движениями. Речевая регуляция движений.

Поза тела и её значение в двигательной деятельности человека. Роль спинного мозга, различных отделов ствола мозга и подкорковых ядер в регуляции тонуса скелетных мышц и позы тела. Гамма-регуляция мышечного тонуса. Установочные рефлексы.

Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений. Спинальные двигательные системы (реципрокная иннервация мышц-антагонистов, сгибательный, перекрестный и шагательный рефлексы). Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями. Использование сенсорных коррекций и срочной информации при обучении движениям.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия 2.1: Виды мышечных сокращений. Одиночное мышечное сокращение и происхождение тетануса.

Форма практического задания: практическое задание

В соответствии с теоретическими материалами составить схемы-конспекты по теме «Нервно-мышечная система. Произвольные движения», выполнить моделирование из пластилина и зарисовку мотонейрона, режимов мышечного сокращения, схему обратных связей в управлении движениями. Конспект-схема «Возрастные особенности двигательного анализатора Системы произвольных и непроизвольных движений. Особенности движений в младенческом возрасте, раннем детстве, дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте, подростковом возрасте. Возрастные особенности регуляции произвольных движений».

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

1. _Выработка условных рефлексов на раздражители первой и второй сигнальных систем человека
2. _Исследование функций координации тонуса мышц, позы и целенаправленного движения
3. _Исследование функций мозжечка, осуществляющего программирование движений

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

Форма рубежного контроля – Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 2, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

РАЗДЕЛ 3. КРОВЬ И ЕЁ ФУНКЦИИ. ФУНКЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания

Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Скорость оседания эритроцитов. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость. Группы крови. Резус-фактор. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция системы крови. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных состояниях. Лимфа как внутренняя среда организма: количество, состав, основные свойства и функции, лимфообразование.

Функциональная организация сердечно-сосудистой системы. Основные функции системы кровообращения. Физиологическое значение кругов кровообращения.

Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость). Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ). Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего». Метаболизм и кровоснабжения сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Показатели деятельности сердца. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности циклической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК) объем циркулирующей и депонированной крови. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе. Влияние на ЧСС, УОК и МОК положения тела в пространстве. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.

Функциональная организация сосудистой системы. Функции артериальных и венозных сосудов. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку. Объемная и линейная скорости кровотока. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие. Микроциркуляция. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров. Тонус сосудов и механизмы его регуляции. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях. Перераспределение кровотока при мышечной работе.

Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе. Механизмы регуляции лимфообращения в покое и мышечной деятельности.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Форма практического задания: выполнение практического задания

Задание 1. Изучение методов измерения артериального давления

Задание 2. Ритм сердца и факторы, влияющие на него

Задание 3. Определение длительности сердечного цикла у человека по пульсу.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Задание 1. Измерение артериального давления способом Короткова.

Задание 2. Функциональные пробы на реактивность сердечно-сосудистой системы.

Задание 3. Заполнить таблицу для записи результатов

Таблица 1

Артерия	ЧСС
височная	
лучевая	
сонная	
бедренная	

Таблица 2

Результаты измерения артериального давления методом Короткова

Показатели	Результат
СД	
ДД	
ПД	
Норма СД по формулам	
Норма ДД по формулам	
СКД	

Таблица 3

Результаты измерения исследования ССС на функциональную реактивность

показатели	покой	После работы через						
		0'	1'	2'	3'	4'	5'	
ЧСС								
АД								

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – устный опрос, наличие глоссария, конспектов по Разделу 3, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

РАЗДЕЛ 4. ФУНКЦИИ ДЫХАНИЯ, ПИЩЕВАРЕНИЯ, ВЫДЕЛЕНИЯ

Перечень изучаемых элементов содержания

Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноное, тахипноное, полипноное, диспноное). Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и её компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания.

Газообмен в легких. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях. Диффузионная способность легких для кислорода и углекислого газа.

Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора). Артериально-венозная разность по кислороду,

коэффициент использования кислорода. Транспорт CO₂ кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO₂.

Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы (И.М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра. Функции Периферических (артериальных) и центральных (медуллярных) хеморецепторов. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания. Произвольная регуляция дыхания. Рефлексы саморегуляции дыхания. Особенности механизмов регуляции дыхания при мышечной работе.

Общая характеристика основных пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты. Полостное и пристеночное пищеварение.

Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.

Общая характеристика выделительных процессов. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта. Основные функции почек и методы их исследования. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках. Юкстамедуллярные нефроны. Процесс мочеобразования: клубочковая фильтрация, канальцевая реабсорбция и секреция. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Форма практического задания: выполнение практического задания

1. Зарисовать на листе А4 дыхательный цикл, процесс пищеварения, мочеобразования
2. «Спирометрия»

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Задание 1. Анализ состояния дыхательной системы

Задание 2. «Вентиляция легких»

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

Форма рубежного контроля – Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 4, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

РАЗДЕЛ 5. ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ. ТЕПЛООБМЕН. ЖЕЛЕЗЫ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ.

Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.

Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.

Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе. Соотношение углеводного и жирового обменов во время мышечной работы.

Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Минеральный обмен. Особенности минерального обмена при мышечной работе.

Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Источники энергии и способы её освобождения в организме. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия. Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция). Первичное и вторичное тепло. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция). Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки». Способы измерения температуры тела.

Регуляция температуры тела человека. Восприятие и анализ температуры тела и внешней среды. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции. Рабочая гипертермия, ее механизмы и закономерности. Теплообмен при различных видах мышечной деятельности и влияние на него условий внешней среды (температура, влажность). Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.

Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов. Основные методы исследования: удаление эндокринных желез в эксперименте, блокада и стимуляция их функций, введение гормонов. Эндокринная система организма и регуляция её деятельности (гипофизарный и парагипофизарный пути регуляции).

Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.

Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные.

Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов.

Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Форма практического задания: практическое задание

В соответствии с теоретическими материалами составить схемы «Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции», выполнить моделирование надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды», с помощью пластилина и зарисовки изобразить щитовидную железу, поджелудочную железу. Зарисовать строение половых желез.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Физиология обмена веществ: методы прямой и непрямой калориметрии. функциональная система поддержания постоянства температуры тела организма

1. Расчет основного обмена по таблицам
2. Вычисление величины основного обмена по формулам
3. Определение процентного отклонения величины основного обмена от нормы по методу Рида
4. Расчет должных значений минутного объема кровообращения (ДМОК), минутного объема дыхания (ДМОД) и жизненной емкости легких (ДЖЕЛ) по величине основного обмена
5. Термометрия различных участков тела

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

Форма рубежного контроля – Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 5, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

РАЗДЕЛ 6. КЛАССИФИКАЦИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Перечень изучаемых элементов содержания

Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.

Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).

Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.

Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и

единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.

Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».

Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.

Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Компенсированное и некомпенсированное утомление. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.

Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Форма практического задания: защита презентация по вопросам самоподготовки

1. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.
2. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
3. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций.
4. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
5. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
6. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
7. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
8. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
9. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
10. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.

11. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
12. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
13. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
14. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
15. Восстановление энергетических запасов в организме.
16. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
17. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
18. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
19. Средства повышения эффективности процессов восстановления.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ РАЗДЕЛА 6

1. Оценка уровня физического состояния человека (У Ф С)

ФИО	Возраст	Рост	Вес	ЧСС	АД измеренное				АД должное		УФС
					СД	ДД	ПД	АД ср	СД	ДД	

2. Определение физиологических изменений в организме при динамической работе

Условия исследования	Физиологические показатели							
	ЧСС	ЧД 1\мин	АД макс\мин	ЖЕЛ, мл	Латентный период рефлекса		Сила мышц кисти	
					свет	звук	левая	правая
В покое								
После нагрузки и 3 мин								
6 мин								
9 мин								

3. Исследование физиологических реакций при статической работе и заполнение данных по таблице.

Условия исследования	Физиологические показатели							
	ЧСС	ЧД 1\мин	АД макс\мин	ЖЕЛ, мл	Латентный период рефлекса		Сила мышц кисти	
					свет	звук	левая	правая
В покое								

После нагрузк и 3 мин								
6 мин								
9 мин								

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

Форма рубежного контроля – Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 6, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

РАЗДЕЛ 7. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка). Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции). Индивидуализация обучения. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 7

Форма практического задания: практическое задание

На основе теоретического материала составить схемы-конспекты по следующим вопросам, использовать зарисовки.

1. Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования.
2. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков.
3. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
4. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка).
5. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.
6. Индивидуализация обучения.
7. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ РАЗДЕЛА 7

1. изучение степени развития систем управления мышечными усилиями
2. измерение показателей, характеризующих быстродействие
3. физиологический анализ разминки

Порядок работы	ЧСС	ЧД 1\мин	АД макс\м	Теппинг тест	Сила мышц

			ин			кости	
				1 квад рат	4 ква драт	левая	правая
В покое							
После 1 нагрузки							
восс тан ови т	3 мин						
	6 мин						
После 2 нагрузки							
Вос стан овл ени е	3 мин						
	6 мин						
	9 мин						

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7

Форма рубежного контроля – Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 7, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

РАЗДЕЛ 8. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Перечень изучаемых элементов содержания

Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты. Физиологическая характеристика состояния тренированности. Функциональные изменения Деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок.

Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки. Особенности

физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.

Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.

Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорье.

Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.

Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды). Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.

Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.

Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.

Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.

Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 8

Форма практического задания: защита презентация по вопросам самоподготовки

1. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок
2. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации.
3. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха.
4. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.
5. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности.
6. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.
7. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях.
8. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.
9. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.
10. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях.
11. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь.
12. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов ввремя и после пребывания в среднегорья.
13. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
14. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
15. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях.
16. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.
17. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов.
6. Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме.
7. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин.
8. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
9. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений.

10. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменов.
11. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.
12. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.
13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменов.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ РАЗДЕЛА 8

1. исследование максимальной произвольной силы и силовой выносливости мышц

Специализация	Силовой индекс (J)			Выносливость (B)	Снижение работоспособности
	Правая кисть	Левая кисть	вывод		
				значение	значение

2. Показатели тренированности в покое
3. Показатели тренированности при выполнении дозированной нагрузки
4. Исследование некоторых функций организма детей школьного возраста в условиях покоя
5. Исследование некоторых функций организма детей школьного возраста при физических нагрузках

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 8

Форма рубежного контроля – доклад, глоссарий, конспекты по Разделу 8, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

Вопросы к докладам:

1. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
2. Биоритмы и адаптация. Десинхронизация и его физиологическая характеристика.
3. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
4. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.
5. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
6. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
7. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
8. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 4)		
Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности	4	Выполнение презентации по темам раздела 1. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Нервно-мышечная система.	4	Выполнение презентации по темам раздела 2. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.	4	Выполнение презентации по темам раздела 3. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения	4	Выполнение презентации по темам раздела 4. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Обмен веществ и энергии.	4	Выполнение презентации по темам раздела 5. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	70	
Модуль 2. (семестр 5)		
Раздел 6. Классификация и характеристика физических упражнений	4	Выполнение презентации по темам раздела 6. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 7. Формирование двигательных навыков.	4	Выполнение презентации по темам раздела 7. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 8 Физиологические основы спортивной тренировки	6	Выполнение презентации по темам раздела 8. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам

	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	34	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	104	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1 (Курс 2 Сессии 3-4)		
Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности	10	Выполнение презентации по темам раздела 1. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Нервно-мышечная система.	10	Выполнение презентации по темам раздела 2. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Кровь и её функции. Функции кровообращения.	10	Выполнение презентации по темам раздела 3. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения	10	Выполнение презентации по темам раздела 4. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	20	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 5. Обмен веществ и энергии.	10	Выполнение презентации по темам раздела 5. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	19	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	149	
Модуль 2 (Курс 3 Сессии 1-2)		
Раздел 6. Классификация и характеристика физических упражнений	10	Выполнение презентации по темам раздела 6. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	19	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 7. Формирование двигательных навыков.	11	Выполнение презентации по темам раздела 7. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	20	Самостоятельное изучение материала

		раздела/темы
Раздел 8 Физиологические основы спортивной тренировки	10	Выполнение презентации по темам раздела 8. Выполнение моделирования и зарисовок по заданным параметрам
	15	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	85	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	234	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самоподготовки:

1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.
2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.
3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.
4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.
6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.
7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.
8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.
10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.
11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».
12. Регуляция температуры тела человека.
13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.
14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.
14. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.
15. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.
16. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
17. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.
18. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.
19. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 351 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11381-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495760>.
2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 182 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11443-0. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/494027>.
3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 464 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09075-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475020>.
4. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 287 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14917-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/485732>.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Нервно-мышечная система.

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие о нервно-мышечном аппарате.
2. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы.
3. Типы и функциональные свойства ДЕ.
4. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе.
5. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна.
6. Химизм и энергетика мышечного сокращения.
7. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
8. Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ).
9. Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц.
10. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза).
11. Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения.
12. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения.
13. Статический и динамический типы работы мышц.
14. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы.
15. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей.
16. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы.
17. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах.
18. Произвольные и непроизвольные движения.
19. Основные принципы организации произвольных движений. Многоуровневый характер регуляции движений. Автоматизация движений и её механизмы.
20. Роль обратных связей в управлении движениями.

21. Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений.
22. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга.
23. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 351 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11381-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495760>.
2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 182 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11443-0. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/494027>.
3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 464 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09075-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475020>.
4. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 287 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14917-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/485732>.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Кровь и её функции. Функции кровообращения.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Понятие о системе крови.
2. Состав и объем крови.
3. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегуляторная, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-основного состояния (КОС), выделительная, защитная и регуляторная.
4. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции.
5. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов.
6. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз.
7. Скорость оседания эритроцитов.
8. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость.
9. Свертывание крови.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 351 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11381-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495760>.

2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 182 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11443-0. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/494027> .
3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 464 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09075-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475020>.
4. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 287 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14917-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/485732>.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4 Функции дыхания, пищеварения, выделения

Вопросы для самостоятельной работы

1. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме.
2. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
3. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости.
4. Должные и фактические величины.
5. Газообмен в легких.
6. Транспорт кислорода кровью.
7. Кислородная емкость крови.
8. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации.
9. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора).
10. Транспорт CO₂ кровью.
11. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 351 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11381-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495760> .
2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 182 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11443-0. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/494027> .
3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 464 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09075-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475020>.
4. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 287 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14917-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/485732>.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5 Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.
2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.
3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.
4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.
6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.
7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.
8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.
10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.
11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».
12. Регуляция температуры тела человека.
13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.
14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.
15. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.
16. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.
17. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
18. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.
19. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.
20. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 351 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11381-5. -

- Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495760>.
2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 182 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11443-0. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/494027>.
 3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 464 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09075-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475020>.
 4. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 287 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14917-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/485732>.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Классификация и характеристика физических упражнений

Вопросы для самостоятельной работы

1. Аналитические и синтетические классификации.
2. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.
3. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).
4. Общая характеристика ациклических движений.
5. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений.
6. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий.
7. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.
8. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
9. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
10. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.
11. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
12. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций.

13. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
14. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
15. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
16. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
17. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
18. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
19. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.
20. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
21. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
22. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
23. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
24. Восстановление энергетических запасов в организме.
25. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
26. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
27. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
28. Средства повышения эффективности процессов восстановления.

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
2. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
3. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
4. Кислородный долг и его компоненты.
5. Активный отдых.
6. Критерии и тесты оценки утомления.
7. Теории утомления.
8. Предрабочее и текущее восстановление.

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

Доклады по изучаемым вопросам

1. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
2. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
3. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
4. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
5. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
6. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы

висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 351 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11381-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495760>.
2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 182 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11443-0. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/494027>.
3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 464 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09075-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475020>.
4. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 287 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14917-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/485732>.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 7 Формирование двигательных навыков

Вопросы для самостоятельной работы

1. Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования.
2. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков.
3. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
4. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка).
5. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.
6. Индивидуализация обучения.
7. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.
8. Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предопределенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития)
9. Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
10. Сила. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците.
11. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц.
12. Физиологические механизмы развития быстроты движений.
13. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта.
14. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.

15. Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости.
16. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, региональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости.
17. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления.
18. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей организма человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения.
19. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.
20. Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об анаэробной емкости и эффективности. Процессы ресинтеза АТФ при мышечной работе (ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, ресинтез АТФ в процессе гликолиза, ресинтез АТФ в аэробных процессах).
21. Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.
22. Методы прямого и косвенного определения МПК, кислородного долга, ПАНО. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция.
2. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции).
3. Дайте определение компонентам двигательного навыка.
4. В чем заключается стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 7.

1. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 351 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11381-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495760>.
2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 182 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11443-0. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/494027>.
3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 464 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09075-8. -

Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475020>.

4. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 287 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14917-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/485732>.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 8 Формирование двигательных навыков.

Вопросы для самостоятельной работы

1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.
2. Физиологическая характеристика состояния тренированности.
3. Функциональные изменения деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках.
4. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов.
5. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине.
1. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
2. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
3. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях.
4. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.
5. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов.
14. Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме.
15. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин.
16. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
17. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений.
18. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.
19. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.
20. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.
21. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
2. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.

3. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
4. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.
5. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
6. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
7. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
8. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов
9. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.).
10. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC₁₇₀).
11. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.
12. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 8.

1. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 351 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11381-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/495760>.
2. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 182 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11443-0. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/494027>.
3. Кабанов, Н. А. Анатомия человека: учебник для вузов / Н. А. Кабанов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 464 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-09075-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/475020>.
4. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека: учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 287 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14917-3. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/485732>. [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/485732>.

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

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

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный - полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на

теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непосредственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

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

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины «Возрастная физиология» (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины «Возрастная физиология» (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
<i>ИТОГО:</i>	80

В течение учебного семестра по дисциплине (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающемуся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «Возрастная физиология» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контрол лируемо й компете нций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности	ОПК-1; ОПК-9; ПК-3	Контрольная работа	Обязательно наличие глоссария, конспекта по разделу 1, выполненные зарисовки и моделирование вставочного, эффекторного и аффлекторного нейронов, химического и электрического синапсов с помощью пластилина и зарисовки. Контрольная по вопросам самоподготовки.
2.	Раздел 2 Нервно- мышечная система.	ОПК-1; ОПК-9; ПК-3	Контрольная работа	Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 2, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела: мотонейрона, режимов мышечного сокращения, схему обратных связей в управлении движениями. Конспект-схема «Возрастные особенности двигательного анализатора Системы произвольных и непроизвольных движений. Особенности движений в младенческом возрасте, раннем детстве, дошкольном возрасте, младшем школьном возрасте, подростковом возрасте. Возрастные особенности регуляции произвольных движений» Контрольная по вопросам самоподготовки.
3.	Раздел 3. Кровь и её функции. Функции	ОПК-1; ОПК-9; ПК-3	Устный опрос	устный опрос , наличие глоссария, конспектов по Разделу 3, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.

	кровообращения.			
	Раздел 4. Функции дыхания, пищеварения, выделения	ОПК-1; ОПК-9; ПК-3	Контрольная работа	<p>В соответствии с теоретическими материалами составить схемы по теме раздела «Функции дыхания. Функции пищеварения. Выделение», выполнить моделирование нефрона, бифуркации трахеи, ЖКТ с помощью пластилина и зарисовки.</p> <p>Контрольная по вопросам самоподготовки.</p>
	Раздел 5. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.	ОПК-1; ОПК-9; ПК-3	Контрольная работа	Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 5, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.
	Раздел 6. Классификация и характеристика физических упражнений	ОПК-1; ОПК-9; ПК-3	Контрольная работа	Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 6, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.
	Раздел 7. Формирование двигательных навыков	ОПК-1; ОПК-9; ПК-3	Контрольная работа	Контрольная работа, глоссарий, конспекты по Разделу 7, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.
	Раздел 8 Физиологические основы спортивной тренировки	ОПК-1; ОПК-9; ПК-3	Доклад, глоссарий	<p>– доклад, глоссарий, конспекты по Разделу 8, выполненные задания по моделированию и зарисовке практических работ раздела.</p> <p>Вопросы к докладам: 1. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика</p>

				<p>работоспособности в течение суток.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика. 3. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы. 4. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий. 5. Влияние водной среды на спортивную работоспособность. 6. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды). 7. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде. 8. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.
--	--	--	--	---

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Возрастная физиология» (модулю)

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-1; ОПК-9; ПК-3	<p style="text-align: center;">Теоретический блок вопросов:</p> <p style="text-align: center;">Модуль 1.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Современные представления о строении и функции мембран. Механизмы транспорта веществ через клеточную мембрану.2. Мембранно-ионная теория происхождения потенциала покоя. Ионные градиенты и их роль в создании мембранного потенциала.3.Современные представления о механизмах возникновения импульсного возбуждения (потенциала действия) и местного возбуждения (локального ответа).4.Современные представления о строении скелетных мышц. Сократительные и регуляторные белки, механизм мышечного сокращения.5.Функции нервов. Классификация, строение и проведение возбуждения по нервным волокнам. Законы проведения возбуждения по нервам.6.Строение, классификация, функции и механизм передачи информации через химический синапс. Особенности синаптической передачи.7.Механизм передачи возбуждения через электрический синапс. Отличия от химического.8.Физиология рецепторов. Понятие о рецепторном и генераторном потенциалах. Адаптация рецепторов.9.Роль центральной нервной системы в приспособительной деятельности организма. Принцип нервизма. Нейрон как структурная и функциональная единица ЦНС. Классификация и строение нейронов.10.История развития рефлексорной теории. Рефлексорная дуга соматического и вегетативного рефлексов.11.Пространственная и временная суммация в нервных центрах. Окклюзия и центральное облегчение.12.Явление последействия и тонус нервных центров.13.Процесс торможения в ЦНС. Виды торможения в центральной нервной системе.14.Общие принципы координирующей деятельности ЦНС: дивергенция, конвергенция, принцип обратной связи. Принцип доминанты. Свойства доминантного очага.15.Центральная регуляция двигательной активности.16.Общая схема центральной регуляции вегетативных функций.17.Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Их взаимоотношение. Понятие о вегетативном

	<p>тонусе и балансе. Локализация низших центров симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.</p> <p>18.Гипоталамус, как высший подкорковый центр в регуляции вегетативных функций, интеграции соматического и вегетативного компонента адаптивных реакций. Его роль в формировании эмоций и мотиваций.</p> <p>19.Неокортекс и лимбическая система в обеспечении вегетативного ответа. Роль лимбической системы в формировании эмоций, мотиваций, организации памяти.</p> <p>20.Функциональное значение, классификация и механизм действия гормонов. Железы внутренней секреции и диффузная эндокринная система.</p> <p>21.Система гипоталамус - нейрогипофиз. Эффекторные гормоны нейрогипофиза.</p> <p>22.Система гипоталамус- аденогипофиз. Релизинг факторы гипоталамуса и их роль в регуляции образования гормонов аденогипофиза. Тропные гормоны аденогипофиза. Эффекторные гормоны аденогипофиза.</p> <p>23.Йодсодержащие гормоны щитовидной железы и их роль в регуляции обмена веществ, роста и развития организма.</p> <p>24.Глюкокортикоиды в регуляции функций организма. Их роль в адаптации и стрессе.</p> <p>25.Значение симпатoadреналовой системы в адаптивных реакциях организма. Гормоны мозгового вещества надпочечников.</p> <p>26.Мужские и женские половые гормоны, и их роль в регуляции обмена веществ и функций организма.</p> <p>27.Гормональная регуляция уровня кальция в крови.</p> <p>28.Альдостерон и ангиотензин II в регуляции водно-солевого обмена.</p> <p>29.Понятие о системе крови. Основные функции крови. Состав и количество крови у человека. Кровь как часть внутренней среды организма.</p> <p>30.Плазма крови. Значение белков плазмы крови.</p> <p>31.Реакция крови. Ацидоз и алкалоз. Буферные системы крови. Функциональная система поддержания РН крови.</p> <p>32.Строение, количество и функции эритроцитов. Гемолиз эритроцитов. СОЭ и факторы, влияющие на неё.</p> <p>33.Нервно-гуморальные механизмы регуляции эритропоэза.</p> <p>34.Гемоглобин, его виды, количество и соединения с газами. Цветной показатель крови.</p> <p>35.Лейкоциты, их виды, количество, понятие о лейкоцитозе и лейкопении. Классификация лейкоцитов. Лейкоцитарная формула. Функции отдельных групп лейкоцитов.</p> <p>36.Понятие об иммунитете. Иммунный ответ. Иммунитет как регуляторная система.</p> <p>37.Группы крови. Система АВО. Правила переливания крови. Кровозамещающие растворы.</p> <p>38.Система резус фактора. Резус конфликт матери и плода.</p> <p>39.Процесс свертывания крови и его значение. Современные представления об основных факторах, участвующих в свертывании крови. Коагуляционный гемостаз.</p> <p>40.Механизмы сосудисто-тромбоцитарного гемостаза. Роль сосудистой стенки и тромбоцитов в его осуществлении.</p>
--	--

4. Антисвертывающие механизмы крови. Система фибринолиза. Факторы, ускоряющие и замедляющие скорость свертывания крови.

42. Тромбоциты, их строение, количество и функция.

43. Современные представления о строении и функции мембран. Механизмы транспорта веществ через клеточную мембрану.

44. Мембранно-ионная теория происхождения потенциала покоя. Ионные градиенты и их роль в создании мембранного потенциала.

45. Современные представления о механизмах возникновения импульсного возбуждения (потенциала действия) и местного возбуждения (локального ответа).

46. Современные представления о строении скелетных мышц. Сократительные и регуляторные белки, механизм мышечного сокращения.

47. Функции нервов. Классификация, строение и проведение возбуждения по нервным волокнам. Законы проведения возбуждения по нервам.

48. Строение, классификация, функции и механизм передачи информации через химический синапс. Особенности синаптической передачи.

49. Механизм передачи возбуждения через электрический синапс. Отличия от химического.

50. Физиология рецепторов. Понятие о рецепторном и генераторном потенциалах. Адаптация рецепторов.

51. Роль центральной нервной системы в приспособительной деятельности организма. Принцип нервизма. Нейрон как структурная и функциональная единица ЦНС. Классификация и строение нейронов.

52. История развития рефлекторной теории. Рефлекторная дуга соматического и вегетативного рефлексов.

53. Пространственная и временная суммация в нервных центрах. Окклюзия и центральное облегчение.

54. Явление последействия и тонус нервных центров.

55. Процесс торможения в ЦНС. Виды торможения в центральной нервной системе.

56. Общие принципы координирующей деятельности ЦНС: дивергенция, конвергенция, принцип обратной связи. Принцип доминанты. Свойства доминантного очага.

57. Центральная регуляция двигательной активности.

58. Общая схема центральной регуляции вегетативных функций.

59. Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Их взаимоотношение. Понятие о вегетативном тоне и балансе. Локализация низших центров симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

70. Гипоталамус, как высший подкорковый центр в регуляции вегетативных функций, интеграции соматического и вегетативного компонента адаптивных реакций. Его роль в формировании эмоций и мотиваций.

71. Неокортекс и лимбическая система в обеспечении вегетативного ответа. Роль лимбической системы в формировании эмоций, мотиваций, организации памяти.

72. Функциональное значение, классификация и механизм действия гормонов. Железы внутренней секреции и диффузная

	<p>эндокринная система.</p> <p>73. Система гипоталамус - нейрогипофиз. Эффекторные гормоны нейрогипофиза.</p> <p>74. Система гипоталамус- аденогипофиз. Релизинг факторы гипоталамуса и их роль в регуляции образования гормонов аденогипофиза. Тропные гормоны аденогипофиза. Эффекторные гормоны аденогипофиза.</p> <p>75. Йодсодержащие гормоны щитовидной железы и их роль в регуляции обмена веществ, роста и развития организма.</p> <p>76. Глюкокортикоиды в регуляции функций организма. Их роль в адаптации и стрессе.</p> <p>77. Значение симпатoadреналовой системы в адаптивных реакциях организма. Гормоны мозгового вещества надпочечников.</p> <p>78. Мужские и женские половые гормоны, и их роль в регуляции обмена веществ и функций организма.</p> <p>79. Гормональная регуляция уровня кальция в крови.</p> <p>80. Альдостерон и ангиотензин II в регуляции водно-солевого обмена.</p> <p>81. Понятие о системе крови. Основные функции крови. Состав и количество крови у человека. Кровь как часть внутренней среды организма.</p> <p>82. Плазма крови. Значение белков плазмы крови.</p> <p>83. Реакция крови. Ацидоз и алкалоз. Буферные системы крови. Функциональная система поддержания pH крови.</p> <p>84. Строение, количество и функции эритроцитов. Гемолиз эритроцитов. СОЭ и факторы, влияющие на неё.</p> <p>85. Нервно-гуморальные механизмы регуляции эритропоэза.</p> <p>86. Гемоглобин, его виды, количество и соединения с газами. Цветной показатель крови.</p> <p>87. Лейкоциты, их виды, количество, понятие о лейкоцитозе и лейкопении. Классификация лейкоцитов. Лейкоцитарная формула. Функции отдельных групп лейкоцитов.</p> <p>88. Понятие об иммунитете. Иммунный ответ. Иммунитет как регуляторная система.</p> <p>89. Группы крови. Система АВО. Правила переливания крови. Кровозамещающие растворы.</p> <p>90. Система резус фактора. Резус конфликт матери и плода.</p> <p>91. Процесс свертывания крови и его значение. Современные представления об основных факторах, участвующих в свертывании крови. Коагуляционный гемостаз.</p> <p>92. Механизмы сосудисто-тромбоцитарного гемостаза. Роль сосудистой стенки и тромбоцитов в его осуществлении.</p> <p>93. Антисвертывающие механизмы крови. Система фибринолиза. Факторы, ускоряющие и замедляющие скорость свертывания крови.</p> <p>94. Тромбоциты, их строение, количество и функция.</p> <p>95. Автоматия сердца. Особенности мембранного потенциала клеток водителей ритма. Сопряжение возбуждения и сокращения.</p> <p>96. Строение проводящей системы сердца. Скорость проведения возбуждения по сердцу. Нарушения проводимости.</p> <p>97. Физиологические свойства и особенности сердечной мышцы.</p> <p>98. Цикл работы сердца и его фазы. Значение клапанов в</p>
--	---

движении крови по сердцу.
99. Гетерометрическая и гомеометрическая саморегуляция сердца. Интракардиальные рефлексy.

100. Экстракардиальные рефлексy сердца. Значение сосудистых рефлексогенных зон в регуляции деятельности сердца.

101. Гуморальная регуляция сердца. Эндокринная функция сердца.

102. Факторы, определяющие движение крови по сосудам. Объемная и линейная скорость кровотока. Линейная скорость движения крови в разных отделах сосудистого русла.

103. Кровяное давление и его виды (систолическое, диастолическое, пульсовое, среднее, центральное и периферическое, артериальное и венозное). Факторы, определяющие величину артериального давления.

104. Морфофункциональная характеристика основных компонентов микроциркуляторного русла. Особенности капиллярного кровотока. Транскапиллярный обмен и определяющие его факторы. Значение фильтрации и реабсорбции в обмене жидкостью между кровью и тканями.

105. Особенности венозного кровотока. Вспомогательные факторы, обеспечивающие движение крови по венам.

106. Миогенные, нервно-рефлекторные и нервно-гуморальные механизмы регуляции регионарного кровотока.

107. Кратковременные, промежуточные и долговременные по времени действия механизмы в регуляции системной гемодинамики.

108. Состав, значение, движение и образование лимфы.

Модуль 2

109. Значение дыхания для организма. Основные процессы дыхания. Респираторные и нереспираторные функции легких. Дыхательный цикл.

110. Биомеханика внешнего дыхания. Силы эластического и неэластического сопротивлений легких и грудной клетки. Роль отрицательного давления в межплевральном пространстве.

111. Значение процессов конвекции и диффузии в поддержании постоянства состава альвеолярного воздуха.

112. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью. Факторы, определяющие его эффективность. Диффузионная способность легких. Отношения между кровотоком и вентиляцией в легких.

113. Транспорт кислорода кровью. Кривые диссоциации оксигемоглобина. Факторы, влияющие на образование и диссоциацию оксигемоглобина. Кислородная емкость крови.

114. Транспорт углекислого газа кровью. Значение карбоангидразы.

115. Дыхание при физической нагрузке, повышенном и пониженном давлении. Защитные дыхательные рефлексy.

116. Значение разных отделов ЦНС в регуляции дыхания. Механизм центрального дыхательного ритма.

117. Влияние на частоту и глубину дыхания газового состава крови. Роль центральных и периферических хеморецепторов в регуляции дыхания.

	<p>118.Значение рецепторов легких (растяжения, ирритантных, юкстаальвеолярных) в регуляции дыхания.</p> <p>119.Механизм первого вдоха новорожденного.</p> <p>120.Физиологические механизмы формирования голода и насыщения. Пищевая мотивация.</p> <p>121.Сущность и значение пищеварения. Функции пищеварительного тракта. Типы пищеварения.</p> <p>122.Межпищеварительная (периодическая) активность желудочно-кишечного тракта.</p> <p>123.Пищеварение в полости рта. Механическая и химическая обработка пищи. Состав и свойства слюны. Регуляция слюноотделения.</p> <p>124.Пищеварение в желудке. Секреторная деятельность желудка. Состав желудочного сока. Моторная функция желудка.</p> <p>125.Фазы желудочного сокоотделения. Анализ кривых желудочного сокоотделения.</p> <p>126.Состав и значение поджелудочного сока. Регуляция поджелудочного сокоотделения.</p> <p>127.Печень и её функции. Состав и свойства желчи. Функции желчи. Регуляция желчеобразования и желчевыделения.</p> <p>128.Физиологическая роль надэпителиального слоя слизи. Защитные и агрессивные факторы желудочного сока.</p> <p>129.Полостное и пристеночное пищеварение.</p> <p>130.Переваривание и всасывание белков в желудочно-кишечном тракте.</p> <p>131.Переваривание и всасывание углеводов в желудочно-кишечном тракте.</p> <p>132.Переваривание и всасывание жиров в желудочно-кишечном тракте.</p> <p>133.Моторная функция тонкой кишки, виды движений. Регуляция моторной функции кишечника.</p> <p>134.Витамины, физиологическая роль основных групп витаминов. Гипо- и авитаминозы.</p> <p>135.Калорическая ценность разных питательных веществ. Прямая и непрямая калориметрия. Дыхательный коэффициент. Основной и валовый обмен энергии.</p> <p>136.Обмен углеводов. Функциональная система поддержания уровня глюкозы в крови.</p> <p>137.Обмен белков. Полноценное и неполноценное белковое питание. Азотистое равновесие, положительный и отрицательный баланс азота. Регуляция обмена белка.</p> <p>138.Обмен жиров и его регуляция.</p> <p>139.Физиологическая роль воды в организме. Регуляция водного обмена.</p> <p>140.Температура тела человека. Терморегуляция.</p> <p>141.Физиологические основы рационального питания. Теория сбалансированного и полноценного питания. Нормы потребления питательных веществ.</p> <p>142.Температура тела человека, её суточные колебания. Физическая и химическая терморегуляция. Роль отдельных органов в теплопродукции. Теплоотдача.</p> <p>143.Нефрон как структурная и функциональная единица почки. Механизмы образования первичной мочи. Факторы,</p>
--	--

обуславливающие клубочковую фильтрацию.

144.Значение канальцевой реабсорбции и секреции в образовании конечной мочи. Поворотно-противоточная система петли Генле.

145.Регуляция мочеобразования, роль нервной системы и гормонов.

146.Врожденные и приобретенные виды поведенческих реакций. Отличия условных и безусловных рефлексов. Правила образования условного рефлекса. Дуга условного рефлекса.

147.Торможение условных рефлексов. Виды безусловного и условного торможения.

148.Типы высшей нервной деятельности животных и человека. Их классификация, характеристика и методики определения.

149.Первая и вторая сигнальные системы. Физиологические механизмы формирования речи у человека.

150.Память, ее виды и механизмы.

151.Механизмы, виды и фазы сна. Активный и пассивный сон. Медленный и быстрый сон.

152.Общее понятие об адаптации и стрессе.

153.Оптическая система глаза. Аномалии рефракции глаза. Современные представления о механизмах восприятия света и цвета.

154.Слуховой анализатор. Восприятие силы и частоты звука. Теории восприятия звуков. Бинауральный слух.

155.Обонятельный анализатор. Рецепторный, проводниковый и корковый отделы анализатора. Классификация запахов, теория их восприятия.

156.Мотивации и эмоции в обеспечении поведенческих реакций. Их значение в целенаправленной деятельности человека.

Физиология спорта

157.Классификация физических упражнений.

158.Физиологическая характеристика циклической работы субмаксимальной мощности.

159. Физиологическая характеристика циклической работы максимальной мощности.

160. Физиологическая характеристика циклической работы большой мощности

161. Физиологическая характеристика циклической работы умеренной мощности.

162. Физиологическая характеристика ациклических движений. Скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения. Изменение функций вегетативных органов.

163. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: предстартовое (стартовое) состояние. Формы проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния.

164. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка.

165. Физиологическая характеристика процесса вработывания. Гетерохронность. Энергообеспечение.

166. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Устойчивое состояние. "Истинное" и

	<p>"ложное" устойчивое состояние. "Мертвая точка", "Второе дыхание".</p> <p>167. Физиологическое состояние организма в процессе спортивной деятельности. Утомление. Биологический смысл. Фазы утомления.</p> <p>168. Утомление. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления. Борьба с утомлением.</p> <p>169. Физиологическая характеристика процессов восстановления. Средства, ускоряющие восстановление.</p> <p>170. Влияние внешних условий на Физическую работоспособность в условиях Среднегорья.</p> <p>171. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам в различных условиях среды. Изменение функции органов в условиях Крайнего Севера.</p> <p>172. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам в различных условиях среды. Работоспособность в условиях жаркого климата.</p> <p>173. Физиологические основы тренировки юных спортсменов. Совершенствование координации движений. Развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>174. Временные связи – физиологическая основа формирования двигательного навыка. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость сохранения вегетативного и мышечного компонентов двигательного навыка.</p> <p>175. Морфофункциональные изменения органов и систем при гиподинамии.</p> <p>176. Физиологические механизмы оздоровительного влияния физической культуры на организм человека.</p> <p>177. Физиологические основы управления движениями на уровне спинного мозга, стволовых центров регуляции, коры больших полушарий.</p> <p>178. Здоровый образ жизни. Физическая культура — фактор ЗОЖ. Дозирование физической нагрузки.</p>
--	---

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511474> (дата обращения: 09.03.2023).
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669>.
2. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения: учебник для вузов / А. В. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495760>
3. Васильева, И. В. Физиология питания: учебник и практикум для вузов / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00638-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489713>
4. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488733>
5. Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489565>
6. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267>
7. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов / А. В. Ковалева. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491287>
8. Коротько, Г. Ф. Физиология пищеварения плода и детей разного возраста: учебное пособие для вузов / Г. Ф. Коротько. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 165 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12897-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496392>
9. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы: учебник для вузов / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 338 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-3504-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489879>

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Возрастная физиология» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий.

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

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

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

5.4.1. Средства информационных технологий:

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

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

Для изучения дисциплины «Возрастная физиология» используются:

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

Освоение дисциплины «Возрастная физиология» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины «Возрастная физиология» предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

В рамках дисциплины (модуля) «Возрастная физиология» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан медицинского факультета

Киреев С.А.

26 апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Направление подготовки
«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность
«Физкультурно-спортивная рекреация и реабилитация»

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКА-
ЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля).....	5
1.2 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета соотнесенные с установленными индикаторами достижения компетенций	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	9
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	9
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	10
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	14
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	22
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	22
3.2. Задания для самостоятельной работы	23
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	27
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	29
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	29
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	29
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	29
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	30
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	31
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	32
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	36
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	41
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля) ..	41
5.1.1. Основная литература.....	41
5.1.2. Дополнительная литература.....	41
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	41
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	42
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля)	43
5.4.1. Средства информационных технологий	43
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	43
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	43
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	44

5.6. Образовательные технологии	44
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	46

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В., канд. пед. наук, доцент Бакай И.Н.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины медицинского факультета _____

(наименование факультета)

Протокол № 10 от «26» апреля 2023 года

Заведующий кафедрой
канд. пед. наук, доцент



А.В. Корнев

(подпись)

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

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

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

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

канд. пед. наук., доцент, директор
АНО КСЦ
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» (модуля) заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- 1.1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности»;
- 1.2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности»;
- 1.3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
- 1.4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
- 1.5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК.

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

Процесс освоения дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-8; ОПК-9 в соответствии с учебным планом.

В результате освоения дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций (при наличии)	Код компетенции Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Контроль и анализ	ОПК-8. Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	ОПК-8.1. Знает: -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнитель-	Знать: -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 образова-

		<p>ного и профессионального образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме. <p>ОПК-8.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме. <p>Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля.</p> <p>ОПК-8.3. Имеет опыт -разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на основе показателей контроля программ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в деятельности по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.. 	<p>тельного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать систе-
--	--	---	--

			му нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме.
Контроль и анализ	ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. 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. ОПК-9.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела	Знать: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - 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. Уметь: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их

		<p>человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт -проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных</p>	<p>контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности.</p> <p>Владеть: опытом - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</p>
--	--	---	---

		функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.	
--	--	--	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» составляет 6 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	72	72			
Лекционные занятия	20	20			
Практические занятия	32	32			
Лабораторные занятия	20	20			
Самостоятельная работа обучающихся	63	63			
Контроль промежуточной аттестации	27	9			
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	144			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 4			
		Сессия 1-2			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	16	16			
Лекционные занятия	8	8			
Практические занятия	6	6			
Лабораторные занятия	2	2			

Самостоятельная работа обучающихся	124	124			
Контроль промежуточной аттестации	4	4			
Форма промежуточной аттестации		Зачет с оценкой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	144			

2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Модуль 1 (Семестр 5)										
Раздел 1. Общие основы биомеханики	34	20	14	6		8		0		
Тема 1.1. Введение в биомеханику.	18	10	8	4		4		0		
Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека	16	10	6	2		4		0		
Раздел 2. Теоретические основы биомеханики	34	16	18	6		8		4		
Тема 2.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движе-	18	8	10	4		4		2		

Раздел, тема ний	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная консультативная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 2.2. Биомеханика физических качеств	16	8	8	2		4		2		
Раздел 3. Дифференциальная биомеханика	34	14	20	4		8		8		
Тема 3.1. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола	18	8	10	2		4		4		
Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий	16	6	10	2		4		4		
Раздел 4. Частная биомеханика	33	13	20	4		8		8		
Тема 4.1. Локомоторные движения.	16	6	10	2		4		4		
Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте	17	7	10	2		4		4		
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки				
Форма промежуточной аттестации (указать)	<i>Дифференцированный зачет</i>										
Общий объем, часов	144	63	72	20		32		20			

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки				
Модуль 1 (Курс 3 Сессии 1-2)											
Раздел 1. Общие основы биомеханики	36	32	4	2		2		0			
Тема 1.1. Введение в биомеханику.	18	16	2	2		0		0			

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	Консультации / Иная контактная работа <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека	18	16	2	0	2	0				
Раздел 2. Теоретические основы биомеханики	36	32	4	2	2	0				
Тема 2.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	18	16	2	2	0	0				
Тема 2.2. Биомеханика физических качеств	18	16	2	0	2	0				
Раздел 3. Дифференциальная биомеханика	34	30	4	2	2	0				
Тема 3.1. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола	18	16	2	2	0	0				
Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий	16	14	2	0	2	0				
Раздел 4. Частная биоме-	34	30	4	2	0	2				

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия из них: в форме практической подготовки	Практические занятия из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия из них: в форме практической подготовки	Консультации / Иная контактная работа из них: в форме практической подготовки			
ханика										
Тема 4.1. Локомоторные движения.	18	16	2	2		0		0		
Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение на месте	16	14	2	0		0		2		
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>									
Общий объем, часов	144	124	16	8		6		2		

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ

Тема 1.1. 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 киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.). 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Биомеханика двигательного аппарата человека

Форма практического задания: дискуссии; контрольная работа.

Темы дискуссии, контрольных работ

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

РАЗДЕЛ 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ

Тема 2.1. Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений.

Перечень изучаемых элементов содержания

Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Составляющие 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

Тема 2.2. Биомеханика физических качеств

Перечень изучаемых элементов содержания

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Биомеханика физических качеств

Форма практического задания: кейс-задание

Темы кейс-заданий

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

1. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
2. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
3. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
4. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
5. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
6. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
7. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
8. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
9. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления.
10. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема лабораторного занятия: Построение промера по координатам (л.р.1)

Форма практического задания: лабораторный практикум

Задания лабораторного практикума

1. научиться находить по координатам положения точек тела и чертить их на графике

Тема лабораторного занятия: Расчёт и векторное изображение линейных скоростей и ускорений

Форма практического задания: лабораторный практикум

Задания лабораторного практикума

1. Научиться рассчитывать скорости по способу 1 и 2 разности.
2. На промере построить скорости и ускорения в виде векторов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа

РАЗДЕЛ 3. ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ БИОМЕХАНИКА

Тема 3.1. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола.

Перечень изучаемых элементов содержания

Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.

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.

Тема 3.2. Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий

Перечень изучаемых элементов содержания

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

Биомеханические особенности телосложения и их влияние на моторику.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Биомеханические основы движений с учетом типа телосложения и двигательных асимметрий.

Форма практического задания: кейс-задание

Темы кейс-заданий

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.

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема лабораторного занятия: Построение кинематических графиков (координат, скоростей и ускорений) и их анализ.

Форма практического задания: лабораторный практикум.

Задания лабораторного практикума

1. Научиться строить кинематические графики характеристик по времени.
2. Изучить взаимную связь в изменениях кинематических характеристик.

Тема лабораторного занятия: Расчёт и графическое изображение угловых скоростей и ускорений.

Форма практического задания: лабораторный практикум.

Задания лабораторного практикума

1. Научиться определять угловые положения тела, считывать угловые координаты.
2. Научиться рассчитывать угловые скорости и ускорения по способам 1 и 2 разности.
3. Научиться чертить круговые графики угловых характеристик.
4. Изучить взаимосвязь характеристик по графику.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа

РАЗДЕЛ 4. ЧАСТНАЯ БИОМЕХАНИКА

Тема 4.1. 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

Тема 4.2. Сохранение положения тела и движение 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Локомоторные движения

Форма практического задания: кейс-задание

Темы кейс-заданий

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

Перечень тем кейс-заданий к разделу 4

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

ЗАДАНИЯ К ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема лабораторно занятия: Определение положения ОЦТ графическим способом

Форма практического задания: лабораторный практикум,

Задания лабораторного практикума

1. Научиться определять положение центра тяжести звеньев тела.
2. Определить положение ОЦТ симметричной и ассиметричной позы.
3. Сравнить устойчивость 2-х поз по ОЦТ, площади опоры, положению ОЦТ на площадь опоры.

Тема лабораторно занятия: Определение характера устойчивости тела при динамическом старте (рывок штанги тяжелая атлетика).

Форма практического задания: лабораторный практикум,

Задания лабораторного практикума

1. Определить ОЦТ аналитическим способом.
2. Определить устойчивость положения тела.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Очной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (семестр 5)		
Раздел 1. Общие основы биомеханики	10	Выполнение кейс - задания
	10	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Теоретические основы биомеханики	8	Выполнение кейс - задания
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Дифференциальная биомеханика	8	Выполнение кейс - задания
	6	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Частная биомеханика	8	Выполнение кейс - задания
	5	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	63	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	63	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. курс 1 сессии 1-2		
Раздел 1. Общие основы биомеханики	12 20	Выполнение кейс – задания Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Теоретические основы биомеханики	12 20	Выполнение кейс – задания Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Дифференциальная биомеханика	12 18	Выполнение кейс – задания Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Частная биомеханика	12 18	Выполнение кейс – задания Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	124	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	124	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1 Общие основы биомеханики

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

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).
8. Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах.
9. Механические свойства связок и сухожилий. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.
10. Механические свойства и механическая модель мышцы.
11. Режимы и механика мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.
12. 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.
13. Силы в движениях человека. Роль сил в движениях человека. Силы внутренние как мера взаимодействия частей тела и тканей тела человека.
14. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685> (дата обращения: 09.03.2023)
2. Бегун, П. И. Информационное обеспечение биомеханики: учебное пособие: в 2 частях / П. И. Бегун. — Санкт-Петербург: ГУАП, 2020 — Часть 1 — 2020. — 231 с. — ISBN 978-5-8088-1520-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165244> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Павлова, С. В. Основы прикладной антропологии и биомеханики: учебное пособие / С. В. Павлова. — 3-е изд. — Улан-Удэ: ВСГУТУ, 2020. — 112 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158548> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Биомеханика. Курс лекций: учебное пособие / составитель Е. А. Буданова. — Кемерово КемГУ, 2022. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-2916-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/309086> (дата обращения: 13.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2 Теоретические основы биомеханики

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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 формообразующие¹. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.
5. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.
6. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.
7. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.
8. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.
9. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.
10. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная гибкость.
11. Понятие о скоростных качествах.
12. Выносливость и способы ее измерения.
13. Методы измерения гибкости.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685> (дата обращения: 09.03.2023)
2. Бегун, П. И. Информационное обеспечение биомеханики: учебное пособие: в 2 частях / П. И. Бегун. — Санкт-Петербург: ГУАП, 2020 — Часть 1 — 2020. — 231 с. — ISBN 978-5-8088-1520-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165244> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Павлова, С. В. Основы прикладной антропологии и биомеханики: учебное пособие / С. В. Павлова. — 3-е изд. — Улан-Удэ: ВСГУТУ, 2020. — 112 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158548> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Биомеханика. Курс лекций: учебное пособие / составитель Е. А. Буданова. — Кемерово КеМГУ, 2022. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-2916-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/309086> (дата обращения: 13.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3 Дифференциальная биомеханика

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.
2. Телосложение и моторика человека. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.
3. Развитие движений в различные периоды жизни человека.
4. Особенности моторики женщин.
5. Двигательные предпочтения, в частности двигательная асимметрия и ее значение в спорте.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685> (дата обращения: 09.03.2023)
2. Бегун, П. И. Информационное обеспечение биомеханики: учебное пособие: в 2 частях / П. И. Бегун. — Санкт-Петербург: ГУАП, 2020 — Часть 1 — 2020. — 231 с. — ISBN 978-5-8088-1520-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165244> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Павлова, С. В. Основы прикладной антропологии и биомеханики: учебное пособие / С. В. Павлова. — 3-е изд. — Улан-Удэ: ВСГУТУ, 2020. — 112 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158548> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Биомеханика. Курс лекций: учебное пособие / составитель Е. А. Буданова. — Кемерово КемГУ, 2022. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-2916-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/309086> (дата обращения: 13.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4. Частная биомеханика

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

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.
1. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил.
2. Скорость, длина, частота и ритм шагов.
3. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собствен-

но отталкивания от опоры.

4. Стартовые действия: стартовые положения, движения и разгон. Движение по дистанции и финиширование.
5. Механизм движения маховых звеньев. Механизм перевернутого маятника.
6. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Силы возмущающие и уравнивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела человека (системы тел) и показатели устойчивости.
7. Биодинамика осанки статической и динамической. Нарушения и восстановление правильной осанки.
8. 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.
9. 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

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685> (дата обращения: 09.03.2023)
2. Бегун, П. И. Информационное обеспечение биомеханики: учебное пособие: в 2 частях / П. И. Бегун. — Санкт-Петербург: ГУАП, 2020 — Часть 1 — 2020. — 231 с. — ISBN 978-5-8088-1520-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165244> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Павлова, С. В. Основы прикладной антропологии и биомеханики: учебное пособие / С. В. Павлова. — 3-е изд. — Улан-Удэ: ВСГУТУ, 2020. — 112 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158548> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Биомеханика. Курс лекций: учебное пособие / составитель Е. А. Буданова. — Кемерово КеМГУ, 2022. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-2916-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/309086> (дата обращения: 13.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

Освоение слушателями программы предполагает изучение материалов дисциплин (модулей) в ходе самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей про-

граммой дисциплины (модуля), доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Написание реферата (доклада).

Требования к структуре реферата (доклада):

Работа должна содержать систематизацию и краткое изложение материала из не менее 5-и литературных источников (монографий, научных статей и докладов) по выбранной теме.

Основные требования к оформлению:

Структура доклада (реферата): 1) титульный лист; 2) содержание (в нем последовательно указываются названия пунктов доклада (реферата), указываются страницы, с которых начинается каждый пункт); 3) введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада (реферата), дается характеристика используемой литературы); 4) основная часть (каждый раздел ее доказательно раскрывает исследуемый вопрос); 5) выводы и заключение (подводятся итоги или делается обобщенный вывод по теме доклада (реферата)); 6) литература.

Доклад (реферат) оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210x297 мм). Интервал межстрочный -полуторный. Цвет шрифта - черный. Гарнитура шрифта основного текста - «Times New Roman» или аналогичная. Кегль (размер) от 12 до 14 пунктов. Размеры полей страницы (не менее): правое 10 мм, верхнее – 15 мм, нижнее – 20 мм, левое - 25 мм. Формат абзаца: полное выравнивание («по ширине»). Отступ красной строки одинаковый по всему тексту – 15 мм. Страницы должны быть пронумерованы с учётом титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). В работах используются цитаты, статистические материалы. Эти данные оформляются в виде сносок (ссылок и примечаний). Внутритекстовые, подстрочные и затекстовые библиографические ссылки должны оформляться в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Библиографическая ссылка». Общие требования и правила составления».

Реферат (доклад) сдается в бумажном и электронном виде (10 - 20 печатных страниц).

При проверке реферата (доклада) на антиплагиат - www.antiplagiat.ru - (более 50% заимствований) работа не принимается.

Выполнение тестовых заданий.

Тестовые задания содержат вопросы и 3-4 варианта ответа по базовым положениям изучаемой темы, составлены с расчетом на знания, полученные слушателями в процессе изучения темы.

Тестовые задания выполняются в письменной или электронной форме и сдаются преподавателю, ведущему дисциплину (модуль).

Написание эссе.

Эссе - вид самостоятельной исследовательской работы обучающихся, с целью углубления и закрепления теоретических знаний и освоения практических навыков. Цель эссе состоит в развитии самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. При написании эссе слушатель должен представить развернутый письменный ответ на теоретический или практический актуальный вопрос, объявленный преподавателем в аудитории непо-

средственно перед ее написанием. В процессе написания эссе разрешается пользоваться нормативно-правовыми актами, конспектом лекций (в печатном виде). Использование интернет-ресурсов не допускается. Темы эссе преподаватель предлагает из числа тех, которые слушатели уже рассматривали на лекциях или семинарских занятиях, исходя из содержания заданий в составе оценочных средств. По решению преподавателя, в качестве темы эссе может быть выбрана одна или несколько тем, которые могут быть распределены между слушателями по желанию.

Эссе проводится письменно, по объему не более 3-х печатных листов.

Требования к оформлению эссе:

Эссе выполняется на компьютере (гарнитура Times New Roman, шрифт 14) через 1,5 интервала с полями: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1,5. Отступ первой строки абзаца – 1,25. Сноски – постраничные. Таблицы и рисунки встраиваются в текст работы. При этом обязательный заголовок таблицы надо размещать над табличным полем, а рисунки сопровождать подрисуночными подписями. При включении в эссе нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна и нумерация страниц. Их целесообразно проставлять внизу страницы – по середине или в правом углу. Номер страницы не ставится на титульном листе, но в общее число страниц он включается. Объем эссе, без учета приложений, не должен превышать 5 страниц. Значительное превышение установленного объема является недостатком работы и указывает на то, что слушатель не сумел отобрать и переработать необходимый материал.

Работа должна содержать собственные умозаключения по сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ по сути этой проблемы, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Биомеханика двигательной деятельности» является **дифференцированный зачет**, который проводится в **устной** форме.

4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» (модуля) реализуется в формате балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся (БРСО).

БРСО в ходе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации осуществляется по 100-балльной шкале.

Академический рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) складывается из результатов:

- текущего контроля успеваемости (максимальный текущий рейтинг обучающегося 80 рейтинговых баллов;
- промежуточной аттестации (максимальный рубежный рейтинг обучающегося 20 рейтинговых баллов.

Условия оценки освоения обучающимся дисциплины (модуля) в формате БРСО доводятся преподавателем до сведения обучающихся на первом учебном занятии, а также размещены в свободном доступе в электронной информационно-образовательной среде Университета.

4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

В течение учебного семестра до промежуточной аттестации на основании утвержденной рабочей программы дисциплины «Биомеханика двигательной деятельности» (модуля) формируется текущий рейтинг обучающегося. Текущий рейтинг обучающегося складывается как сумма рейтинговых баллов, полученных им в течение учебного семестра по всем видам учебных занятий по дисциплине (модулю).

В процессе текущего контроля оцениваются следующие действия обучающегося, направленные на освоение компетенций в рамках изучения учебной дисциплины:

- академическая активность (посещаемость учебных занятий, самостоятельное изучение содержания учебной дисциплины в электронной информационно-образовательной среде, соблюдение сроков сдачи практических заданий и текущих контрольных мероприятий и др.);
- выполнение и сдача текущих и итогового практических заданий (эссе, рефераты, творческие задания, кейс-задания, лабораторные работы, расчетные задания и др., активное участие в групповых интерактивных занятиях (дискуссии и др.), защита проектов и др.);
- прохождение рубежей текущего контроля, включая соблюдение графика их прохождения в электронной информационно-образовательной среде.

Для планирования расчета текущего рейтинга обучающегося используются следующие пропорции:

Вид учебного действия	Максимальная рейтинговая оценка, баллов
академическая активность	10
практические задания	40
<i>из них: текущие практические задания</i>	20
<i>итоговое практическое задание</i>	20
рубежи текущего контроля	30
ИТОГО:	80

В течение учебного семестра по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» (модулю) обучающимся должен быть накоплен текущий рейтинг не менее 52 рейтинговых баллов (65% от максимального значения текущего рейтинга).

Необходимыми условиями допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине являются положительное прохождение обучающимся не менее 65% рубежей текущего контроля с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла за каждый рубеж текущего контроля и положительное выполнение итогового практического задания с накоплением не менее 65% максимального рейтингового балла, установленного за итоговое практическое задание.

Невыполнение вышеуказанных условий является текущей академической задолженностью, которая должна быть ликвидирована обучающимся до контрольного мероприятия промежуточной аттестации.

Сведения о наличии у обучающихся текущей академической задолженности, сроках и порядке добора рейтинговых баллов для её ликвидации доводятся до обучающихся педагогическим работником.

В случае неликвидации текущей академической задолженности, педагогический работник обязан во время контрольного мероприятия промежуточной аттестации поставить обучающему-

ся 0 рейтинговых баллов. В этом случае ликвидация текущей академической задолженности возможна в периоды проведения повторной промежуточной аттестации.

4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) «Биомеханика двигательной деятельности» проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам в Российском государственном социальном университете в действующей редакции.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

В процессе определения рубежного рейтинга обучающегося используется следующая шкала:

Рубежный рейтинг	Критерии оценки освоения обучающимся учебной дисциплины в ходе контрольных мероприятий промежуточной аттестации
19-20 рейтинговых баллов	обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
16-18 рейтинговых баллов	обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий
13-15 рейтинговых баллов	обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
1-12 рейтинговых баллов	обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания
0 рейтинговых баллов	не аттестован

4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов рубежного контроля и текущей аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел -1 «Общие основы биомеханики»	ОПК-8	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 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, стабилметрия и др.). 6. Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото- и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др. 7. Электрофизиологические (электромиография
		ОПК-9	Кон-	1.Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах.

			<p>троль- ная ра- бота</p>	<p>2.Механические свойства связок и сухожилий. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.</p> <p>3. Механические свойства и механическая модель мышцы.</p> <p>4.Режимы и механика мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.</p> <p>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.</p> <p>6.Силы в движениях человека. Роль сил в движениях человека. Силы внутренние как мера взаимодействия частей тела и тканей тела человека.</p> <p>7.Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутри-брюшного давления.</p> <p>8.Работа перемещения: внутренняя и внешняя работа, вертикальная и продольная работа</p>
2.	Раздел -2 «Теоретиче- ские основы биомехани- ки»	ОПК-8	<p>Кон- троль- ная ра- бота</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.

				<p>8. Понятие о скоростных качествах.</p> <p>9. Выносливость и способы ее измерения.</p> <p>10. Методы измерения гибкости</p>
		ОПК-9	Контрольная работа	<p>11. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.</p> <p>12. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.</p> <p>13. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.</p> <p>14. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.</p> <p>15. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.</p> <p>16. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.</p> <p>17. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная гибкость.</p> <p>18. Понятие о скоростных качествах.</p> <p>19. Выносливость и способы ее измерения.</p> <p>20. Методы измерения гибкости</p>
3.	Раздел -3 «Дифференциальная биомеханика»	ОПК-8	Контрольная работа	<p>1. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.</p> <p>2. Телосложение и моторика человека. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.</p> <p>3. Развитие движений в различные периоды жизни человека.</p> <p>4. Особенности моторики женщин.</p> <p>5. Двигательные предпочтения, в частности двигательная асимметрия и ее значение в спорте.</p>

4	Раздел 4. Частная биомехани- ка	ОПК-9	Кон- троль- ная ра- бота	<ol style="list-style-type: none"> 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. 4. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой 5. Соотношение движущих и тормозящих сил. Скорость, длина, частота и ритм шагов. 6. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях.
---	---	-------	-----------------------------------	--

4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Вопросы/задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Биомеханика двигательной деятельности»

Коды контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-8	<ol style="list-style-type: none">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. Центральные и периферические циклы взаимодействия при управлении дви-

	<p>жениями человека.</p> <p>15. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.</p> <p>16. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.</p> <p>17. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.</p> <p>18. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.</p> <p>19. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.</p> <p>20. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).</p> <p>21. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.</p> <p>22. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.</p> <p>23. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.</p> <p>24. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).</p> <p>25. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.</p> <p>26. Абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.</p> <p>27. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность).</p> <p>28. Дискриминативные показатели спортивной техники.</p> <p>29. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела чело-</p>
--	--

	<p>века на его двигательные возможности.</p> <p>30. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.</p> <p>31. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).</p> <p>32. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.</p> <p>33. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.</p> <p>34. Способы управления вращательным движением в безопрном и опорном положении.</p> <p>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.</p> <p>36. Биомеханика стопы в норме и способы оценки сводов стоп.</p> <p>37. Биомеханика стопы при нарушениях ОДА.</p> <p>38. Биомеханика осанки и способы ее оценки.</p> <p>39. Биомеханика походки в норме и способы ее оценки.</p> <p>40. Биомеханика походки при различных нарушениях.</p> <p>41. Взаимосвязь осанки, сводов стоп и походки. Способы ее биомеханической оценки.</p>
ОПК-9	<p>1. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики.</p> <p>2. Биомеханические свойства мышц.</p> <p>3. Проблема избыточности в управлении, кинематическими цепями двигательного аппарата человека.</p> <p>4. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики.</p> <p>5. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.</p> <p>6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тя-</p>

	<p>жести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).</p> <p>7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил.</p> <p>8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека.</p> <p>9. Центр объема и центр поверхности тела.</p> <p>10. Механическая энергия и работа в движениях человека.</p> <p>11. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.</p> <p>12. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.</p> <p>13. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей.</p> <p>14. Центральные и периферические циклы взаимодействия при управлении движениями человека.</p> <p>15. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.</p> <p>16. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.</p> <p>17. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.</p> <p>18. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.</p> <p>19. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.</p> <p>20. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).</p> <p>21. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.</p> <p>22. Выносливость и способы ее измере-</p>
--	--

	<p>ния. Явные и латентные показатели выносливости.</p> <p>23. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.</p> <p>24. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).</p> <p>25. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.</p> <p>26. Абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.</p> <p>27. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность).</p> <p>28. Дискриминативные показатели спортивной техники.</p> <p>29. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.</p> <p>30. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.</p> <p>31. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).</p> <p>32. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.</p> <p>33. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.</p> <p>34. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.</p> <p>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.</p> <p>.</p>
--	--

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519685> (дата обращения: 09.03.2023).

5.1.2. Дополнительная литература

1. Бегун, П. И. Информационное обеспечение биомеханики: учебное пособие: в 2 частях / П. И. Бегун. — Санкт-Петербург: ГУАП, 2020 — Часть 1 — 2020. — 231 с. — ISBN 978-5-8088-1520-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/165244> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Павлова, С. В. Основы прикладной антропологии и биомеханики: учебное пособие / С. В. Павлова. — 3-е изд. — Улан-Удэ: ВСГУТУ, 2020. — 112 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158548> (дата обращения: 09.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Биомеханика. Курс лекций: учебное пособие / составитель Е. А. Буданова. — Кемерово КемГУ, 2022. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-2916-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/309086> (дата обращения: 13.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Освоение обучающимся дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» предполагает изучение материалов дисциплины (модуля) на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий.

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. Подготов-

ленная 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.

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

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Операционная система: Astra Linux SE
2. Пакет офисных программ: LibreOffice
3. Справочная система Консультант+
4. Okular или Acrobat Reader DC
5. Ark или 7-zip
6. User Gate
7. TrueConf (client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

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

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

Для изучения дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» 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 и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

По теме «Биомеханика стопы» проводятся лабораторные занятия в **лаборатории**, оснащенной 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 специализированным лабораторным оборудованием (плантограф).

По теме «Биомеханика осанки» проводятся лабораторные занятия в **лаборатории**, оснащенной 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 специализированным лабораторным оборудованием (экран с биогеометрическим профилем, штатив, фотоаппарат)

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» предусмотрено применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Учебные часы дисциплины (модуля) «Биомеханика 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 дисциплины (модуля) «Биомеханика двигательной деятельности» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	Протокол заседания кафедры № 09 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры № 10 от «01» июня 2022 года	01.09.2022
5.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета медицинского факультета № 10 от «26» апреля 2023 года	01.09.2023