



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Плавание (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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)	7
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	8
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	23
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	27
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	30
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)	37
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)	38
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	39
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	39
5.4.1. Средства информационных технологий	40
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	40
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	40
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	41

5.6. Образовательные технологии	41
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	43

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Плавание (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Плавание** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: канд., пед. наук, доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Рысаковой О. Г, доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петрова М. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
(наименование факультета)

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний в области теории и методики обучения плавания с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков, формирование принципов и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; формирование содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств вида спорта, правила и организация соревнований способы оценки результатов обучения.

Задачи дисциплины (модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Подбирать методики проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
2. Определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию, в зависимости от поставленных задач;
3. Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта;
4. Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию;
5. Определять задачи учебно-тренировочного занятия по виду спорта;
6. Подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса;
7. Подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
8. Раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин по плаванию;
9. Планировать содержание учебно-тренировочных занятий и планы проведения соревнований с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

1.2 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-5; ОПК-15 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
Планирование	ОПК-1.	ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся	Знать: морфологические

	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. 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, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека.</p> <p>ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью</p> <p>ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p>	<p>особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок.</p> <p>Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.</p>
<p>Воспитание</p>	<p>ОПК- 5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК - 5.1. Осознает закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p> <p>ОПК – 5.2. Способен решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; умеет общаться с детьми различных возрастных категорий</p>	<p>Знать: факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: Решать: воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками</p>

		ОПК – 5.3. Владеет опытом в подготовке материалов и проводит теоретические занятия и беседы со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх	
Материально-техническое обеспечение	ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК – 15.1. Знает историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники ОПК – 15.2. Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта ОПК – 15.3. Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований; составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря	Знать: классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта. Уметь: разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование

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 7 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	126	90	36		
Лекционные занятия	44	32	12		
Практические занятия	82	58	24		
Самостоятельная работа обучающихся	108	81	27		
Контроль промежуточной аттестации	18	9	9		
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	252	180	72		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	28	20	8
Лекционные занятия	8	4	4
Практические занятия	20	16	4
Самостоятельная работа обучающихся	216	156	60
Контроль промежуточной аттестации	8	4	4
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	252	180	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 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. Общая характеристика плавания	34	16	18	6		12			
Тема 1.1. Общие основы обучения плаванию	16	6	10	4		6			
Тема 1.2. Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию	18	10	8	2		6			
Раздел 2. Физическая качества, методика воспитания специальных физических качеств	34	16	18	6		12			
Тема 2.1. Физические качества пловца.	16	6	10	4		6			
Тема 2.2. Методика воспитания специальных физических качеств	18	10	8	2		6			
Раздел 3. Основы техники плавания	34	16	18	6		12			
Тема 3.1. Основные требования к рациональной технике плавания	34	16	18	6		12			
Раздел 4. Основы техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартов и поворотов	36	18	18	6		12			
Тема 4.1. Техника обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.	36	18	18	6		12			
Раздел 5. Методика обучения плаванию	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 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			
Тема 5.1. Средства и методы обучения плаванию	33	15	18	8		10				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	180	81	90	32		58				
Модуль 2 (Семестр 4)										
Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартами поворотам)	32	14	18	6		12				
Тема 6.1. Методика обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.	32	14	18	6		12				
Раздел 7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	31	13	18	6		12				
Тема 7.1. Правила проведения соревнований по плаванию	31	13	18	6		12				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем по модулю, часов	72	27	36	12		24				
Общий объем, часов	252	108	126	44		82				

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, сессия 1-2)									
Раздел 1. Общая характеристика плавания	36	32	4			4			
Тема 1.1. Общие основы обучения плаванию	18	16	2			2			
Тема 1.2. Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию	18	16	2			2			
Раздел 2. Физическая качества, методика воспитания специальных физических качеств	36	32	4			4			
Тема 2.1. Физические качества пловца.	18	16	2			2			
Тема 2.2. Методика воспитания специальных физических качеств	18	16	2			2			
Раздел 3. Основы техники плавания	36	32	4			4			
Тема 3.1. Основные требования к рациональной технике плавания	36	32	4			4			
Раздел 4. Основы техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартов и поворотов	34	30	4	2		2			
Тема 4.1. Техника обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки,	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			
поворотов.										
Раздел 5. Методика обучения плаванию	34	30	4	2		2				
Тема 5.1. Средства и методы обучения плаванию	34	30	4	2		2				
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	180	156	20	4		16				
Модуль 2 (Курс 3, сессия 3-4)										
Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартами поворотам)	36	32	4	2		2				
Тема 6.1. Методика обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.	36	32	4	2		2				
Раздел 7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	32	28	4	2		2				
Тема 7.1. Правила проведения соревнований по плаванию	32	28	4	2		2				
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									

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			
Общий объем по модулю, часов	72	60	8	4		4				
Общий объем, часов	252	216	28	8		20				

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАВАНИЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Основы, обучение, плавание.

Тема 1.1. Общие основы обучения плаванию.

Перечень изучаемых элементов содержания

Плавание в системе физического воспитания. Плавание как наиболее адекватный вид спорта для детей. Место плавания в системе физ. воспитания. Анализ крупнейших соревнований сезона. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания.

Тема 1.2. Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию.

Перечень изучаемых элементов содержания

Меры безопасности на воде. Требования к специалисту по плаванию. Развитие плавания в нашей стране.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Общие основы обучения плаванию.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Значение плавания.
2. Место плавания в системе физического воспитания в ДДУ.
3. Техника спортивных способов плавания.

Тема практического занятия: Меры обеспечения безопасности на занятиях плаванием, требования к специалисту по плаванию

Перечень изучаемых элементов содержания

1. Требования к организации занятий по плаванию в ДДУ.
2. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – реферат.

Темы рефератов:

1. Методика проведения статических упражнений по освоению с водой.
2. Методика проведения динамических упражнений по освоению с водой.
3. Характеристика упражнений по обучению созданию опоры о воду.
4. Характеристика средств в обучении плаванию дошкольников.
5. Характеристика методов обучения плаванию дошкольников.
6. Методика обучения движениям ног при плавании кроль на груди.
7. Методика обучения движениям рук при плавании способом кроль на груди.

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КАЧЕСТВА, МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

физические качества пловца, методика, специальные физические качества.

Тема 2.1. Физические качества пловца.

Перечень изучаемых элементов содержания

Развитие физических качеств. Понятие и виды выносливости, силовых способностей, быстроты, гибкости пловца;

Развитие функциональных возможностей организма. Развитие силовой выносливости пловца на суше. Развитие скоростных качеств. Исправление недостатков техники. Развитие тактических способностей. Развитие специальной выносливости стайера.

Тема 2.2. Методика воспитания специальных физических качеств.

Перечень изучаемых элементов содержания

Развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей организма. Развитие силовой выносливости пловца на суше. Развитие скоростных качеств. Исправление недостатков техники. Развитие тактических способностей. Развитие специальной выносливости стайера.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Физические качества пловца.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Виды физических качеств пловца.
2. Выносливость пловца.
3. Силовые способности пловца.

4. Быстрота пловца.
5. Гибкость пловца.
6. Развитие быстроты на суше.

Тема практического занятия: Методика воспитания специальных физических качеств.

Перечень изучаемых элементов содержания

1. Развитие специальных силовых качеств в воде.
2. Развитие специальной выносливости спринтера.
3. Развитие специальной гибкости.
4. Задания комплексной направленности

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – реферат.

Темы рефератов:

Методика обучения согласованию движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.

1. Методика обучения движениям ног при плавании способом кроль на спине.
2. Методика обучения движениям рук при плавании кролем на спине.
3. Методика обучения общему согласованию при плавании кролем на спине.
4. Методика обучения движениям ног в способе брасс.
5. Методика обучения движениям рук в способе брасс.
6. Методика обучения общему согласованию в способе брасс.
7. Методика обучения прыжкам в воду.
8. Методика обучения ныряния в воду.
9. Характеристика упражнений по освоению с водой.
10. Организация и методика проведения подвижных игр в воде.
11. Методика проведения развлечений на воде.

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Перечень изучаемых элементов содержания.

Техника, плавание.

Тема 3.1. Основные требования к рациональной технике плавания.

Перечень изучаемых элементов содержания

Свойства воды и их влияние на плавание человека. Закономерности создания движущих сил в воде. Оси и плоскости, используемые при анализе техники плавания. Симметричное и несимметричное движение тел в воде. Значение подъемной силы для создания движущих сил в воде.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Основные требования к рациональной технике плавания.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Методики анализа плавучести тел.
2. Методика анализа техники плавания по фотоциелограммам.

3. Методика анализа техники плавания по средней скорости, темпу и “шагу” пловца.
4. Методика анализа рациональной техники в плавании.
5. Методика анализа техники нырянию в воду.
6. Методика анализа техники скольжения.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – реферат.

Темы рефератов:

1. Методика обучения общему согласованию в способе брасс.
2. Методика обучения прыжкам в воду.
3. Методика обучения ныряния в воду.
4. Характеристика упражнений по освоению с водой.
5. Организация и методика проведения подвижных игр в воде.
6. Методика проведения развлечений на воде

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ (КРОЛЬ НА СПИНЕ, КРОЛЬ НА ГРУДИ, БРАСС, БАТТЕРФЛЯЙ (ДЕЛЬФИН)), СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Основы техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй. Старты. Повороты.

Тема 4.1. *Техника обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Основы техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Баттерфляй. Старты. Повороты.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: *Техника обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.*

Форма практического задания: устный ответ

Темы устного ответа:

1. Основы техники движениям ног при плавании кроль на груди.
2. Основы техники движениям рук при плавании способом кроль на груди.
3. Основы техники согласования движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.
4. Основы техники движения ног при плавании способом кроль на спине.
5. Основы техники движения рук при плавании кролем на спине.
6. Основы техники общего согласования при плавании кролем на спине.
7. Основы техники движения ног в способе брасс.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – реферат.

Темы рефератов:

1. Основы техники движения рук в способе брасс.
2. Основы техники общего согласования в способе брасс.
3. Основы техники прыжкам в воду.
4. Основы техники ныряния с тумбочки в воду.
5. Основы техники движения ног в способе баттерфляй.
6. Основы техники движения рук в способе баттерфляй.
7. Основы техники старта в воду.
8. Основы техники поворотов при разных стилях плавания.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Перечень изучаемых элементов содержания.

Средства, методы обучения, плавание.

Тема 5.1. Средства и методы обучения плаванию.

Перечень изучаемых элементов содержания

Организация занятий. Средства и методы обучения в плавании. Упражнения по освоению с водой.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: *Средства и методы обучения плаванию.*

Форма практического задания: **устный ответ**

Темы устного ответа:

1. Средства, используемые при обучения плаванию на суше.
2. Средства, используемые при обучении плаванию в воде.
3. Словесные методы, применяемые при обучении плаванию
4. Организация занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста
5. Организация занятий по плаванию с детьми школьного возраста
6. Организация занятий по плаванию со студентами
7. Организация занятий по плаванию с людьми старшего возраста
8. Организация занятий по плаванию с людьми пожилого возраста
9. Упражнения по освоению с водой.
10. Методы двигательных действий на занятиях по плаванию.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Тема: составить положение о проведении соревнования по плаванию с детьми разного возраста.

Составить положение о проведении открытого турнира по, посвященного празднику «.....».

1. Цели и задачи

1.1. Соревнования проводятся с целью:

- популяризации плавания и пропаганды здорового образа жизни;
- привлечения населения к активным занятиям физкультурой в местах массового отдыха;
- повышения уровня спортивного мастерства;
- укрепления дружественных связей между спортсменами.

1.2. Руководство соревнованиями

2.1. Общее руководство соревнованиями осуществляет Управление по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Москвы. Непосредственное проведение возлагается на «.....» и главного судью –, судью первой категории.

2.2. При проведении соревнований обязательно присутствие медицинского работника. Обеспечение присутствия медицинского работника и контроль над медицинским обслуживанием соревнования возлагается на главного судью.

1.3. Время и место проведения

3.1. Соревнования проводятся..... июня 20..... года.

3.2. Место проведения игр –

3.3. Проведение регистрации участников, жеребьевка – июня с до В церемония открытия. Торжественное слово представителя Управления по культуре, спорта и делам молодежи администрации г. Москвы. Показательное выступление по художественной гимнастике. Торжественная церемония открытия соревнований главного организатора соревнований. Начало соревнования в

1.4. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие юношей и девушек 19..... г. р. и моложе, в спортивной форме и не имеющие медицинских противопоказаний. Участники должны иметь при себе

1.5. Порядок проведения соревнований

Порядок проведения соревнований определяется судейской коллегией на месте в зависимости от количества зарегистрированных участников.

К примеру: Победители и призеры в личном первенстве определяются в каждом виде программы в соответствии с правилами Всемирной Федерации

1.6. Условия подачи протестов и порядок их рассмотрения.

Пример: Решения по тем или иным спорным вопросам между играющими командами принимаются судьями чемпионата.

1.7. Условия приёма команд.

Указывается финансирующая организация, дата приезда, условия размещения и питания.

1.8. Особые условия (например, сдача контрольных нормативов для допуска к соревнованиям и т. д.)

9. Награждение

По итогам соревнований проводится награждение. Победители и призеры в каждой категории (1, 2, 3 места), награждаются медалями. Все участники награждаются памятным сувенирами.

К примеру, Награждение производится в каждой возрастной группе. Спортсмены команд, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются медалями. Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются кубками и дипломами соответствующих степеней. Все участники соревнований награждаются сувенирами.

1.10. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников и зрителей в процессе проведения соревнований.

1.11. Финансовые расходы

Расходы по проведению соревнований несет Управление по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Москвы согласно утвержденной смете расходов или расходы по командированию (проезд, размещение, питание) участников соревнований обеспечиваются за счёт командировающих организаций или участников соревнований.

РАЗДЕЛ 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартами поворотам

Перечень изучаемых элементов содержания.

Организация занятий. Средства и методы обучения в плавании. Упражнения по освоению с водой. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине. Методика обучения технике плавания способом брасс. Ознакомление с техникой плавания способом дельфин.

Тема 6.1. Методика обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.

Перечень изучаемых элементов содержания

Организация занятий. Средства и методы обучения в плавании. Упражнения по освоению с водой. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине. Методика обучения технике плавания способом брасс. Ознакомление с техникой плавания способом дельфин.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: Методика обучения «кроль на спине, кроль на груди», баттерфляй, стартов из воды с тумбочки, поворотов.

Форма практического задания: устный ответ

Темы устного ответа:

1. Методика обучения движениям ног при плавании кроль на груди.
2. Методика обучения движениям рук при плавании способом кроль на груди.
3. Методика обучения согласованию движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.
4. Методика обучения движениям ног при плавании способом кроль на спине.
5. Методика обучения движениям рук при плавании кролем на спине.
6. Методика обучения общему согласованию при плавании кролем на спине.
7. Методика обучения движениям ног в способе брасс.
8. Методика обучения движениям рук в способе брасс.
9. Методика обучения общему согласованию в способе брасс.
10. Методика обучения прыжкам в воду.
11. Методика обучения ныряния с тумбочки в воду.
12. Методика обучения движениям ног в способе баттерфляй.
13. Методика обучения движениям рук в способе баттерфляй.
14. Методика обучения старта в воду.
15. Методика обучения поворотов при разных стилях плавания.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – сдача контрольных нормативов.

№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Баллы
1	Демонстрация техники плавания брасс на спине на дистанции 25 метров	15
2	Демонстрация техники плавания брасс на боку на дистанции 50 метров	15
3	Ныряние в длину со старта: мужчины - 20 м, женщины - 15 м;	15
4	Транспортировка тонущего на дистанции 50 м	15
5	Доставание предмета с глубины 3 м;	15
6	Демонстрация оживления при утоплении человека;	15

РАЗДЕЛ 7. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Проведение, соревнование, плавание.

Тема 7.1. Правила проведения соревнований по плаванию.

Перечень изучаемых элементов содержания

Старт и финиш, прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами, передача эстафет, распределение дорожек, переплывание, определение результатов, регистрация рекордов.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 7

Тема практического занятия: Правила проведения соревнований по плаванию.

Форма практического задания: устный ответ

Темы устного ответа:

1. Какой результат необходимо показать участнику соревнований для утверждения этого результата как разрядного норматива?
2. Какие документы необходимо подготовить для допуска участника к соревнованию?
3. Какую информацию должна содержать карточка участника соревнований?
4. Перечислите основные обязанности представителя команды.
5. Каким временем ограничены сроки отказа участника стартовать в финальных заплывах без наложения на него или на федерацию штрафных санкций?
6. Как, куда и в какие сроки разрешается подавать протесты на необъективное судейство?
7. Перечислите основные обязанности участника соревнований.
8. Методика обучения поворотов при разных стилях плавания.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7

форма рубежного контроля – доклад.

Темы докладов:

1. Какие основные требования необходимо учесть при организации соревнований?
2. Какие мероприятия должны быть проведены в подготовительный период соревнований?
3. Какие комиссии необходимо создать для качественной подготовки соревнований? Каковы их основные функции?
4. Какие обязанности выполняет комендант соревнований?
5. Что включает в себя план подготовки соревнований?
6. Какую атрибутику должен иметь бассейн для проведения торжественного церемониала?
7. Перечислите основные требования к форме участников соревнований.
8. Какие мероприятия включает в себя ритуал открытия соревнований?
9. Перечислите основные требования к порядку построения участников на парад.
10. Какую атрибутику необходимо подготовить для награждения победителей и призеров соревнований?

РАЗДЕЛ 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. Общая характеристика плавания	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 2. Физическая качества, методика воспитания специальных физических качеств	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 3. Основы техники плавания	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 4. Основы техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартов и поворотов	18	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к устному ответу
Раздел 5. Методика обучения плаванию	15	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к устному ответу
Общий объем по модулю/семестру, часов	81	
Модуль 2. (семестр 4)		
Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартами поворотам	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к устному ответу
Раздел 7. Правила,	13	Самостоятельное изучение

организация и проведение соревнований по плаванию		материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	27	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	108	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (Курс 3, сессия 1-2)		
Раздел 1. Общая характеристика плавания	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 2. Физическая качества, методика воспитания специальных физических качеств	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 3. Основы техники плавания	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 4. Основы техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартов и поворотов	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к устному ответу

Раздел 5. Методика обучения плаванию	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к устному ответу
Общий объем по модулю/семестру, часов	156	
Модуль 2. (Курс 3, сессия 3-4)		
Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартами поворотам	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к устному ответу
Раздел 7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	28	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	60	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	216	

1.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Значение плавания.
2. Место плавания в системе физического воспитания в ДДУ.
3. Техника спортивных способов плавания.

Перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Требования к организации занятий по плаванию в ДДУ.
2. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Виды физических качеств пловца.
2. Выносливость пловца.
3. Силовые способности пловца.
4. Быстрота пловца.
5. Гибкость пловца.
6. Развитие быстроты на суше.

Перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Виды физических качеств пловца.
2. Выносливость пловца.
3. Силовые способности пловца.
4. Быстрота пловца.
5. Гибкость пловца.
6. Развитие быстроты на суше.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Свойства воды и их влияние на плавание человека.
2. Закономерности создания движущих сил в воде.
3. Оси и плоскости, используемые при анализе техники плавания.
4. Симметричное и несимметричное движение тел в воде.
5. Значение подъемной силы для создания движущих сил в воде.

Перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Методики анализа плавучести тел.
2. Методика анализа техники плавания по фотоциелограммам.
3. Методика анализа техники плавания по средней скорости, темпу и “шагу” пловца.
4. Методика анализа рациональной техники в плавании.
5. Методика анализа техники нырянию в воду.

6. Методика анализа техники скольжения.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Основы техники кроля на груди.
2. Основы техники кроля на спине
3. Основы техники брасса.
4. Основы техники баттерфляя.
5. Основы техники стартов.
6. Основы техники поворотов

Перечень тем устного ответа к Разделу 4:

1. Основы техники движениям ног при плавании кроль на груди.
2. Основы техники движениям рук при плавании способом кроль на груди.
3. Основы техники согласования движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.
4. Основы техники движения ног при плавании способом кроль на спине.
5. Основы техники движения рук при плавании кролем на спине.
6. Основы техники общего согласования при плавании кролем на спине.
7. Основы техники движения ног в способе брасс.
8. Основы техники движения рук в способе брасс.
9. Основы техники общего согласования в способе брасс.
10. Основы техники прыжкам в воду.
11. Основы техники ныряния с тумбочки в воду.
12. Основы техники движения ног в способе баттерфляй.
13. Основы техники движения рук в способе баттерфляй.
14. Основы техники старта в воду.
15. Основы техники поворотов при разных стилях плавания.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Средства обучения плаванию.
2. Методы обучения плаванию
3. Организация занятий.
4. Упражнения по освоению с водой.

Перечень тем устного ответа к Разделу 5:

1. Средства, используемые при обучения плаванию на суше.
2. Средства, используемые при обучении плаванию в воде.
3. Словесные методы, применяемые при обучении плаванию
4. Организация занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста
5. Организация занятий по плаванию с детьми школьного возраста
6. Организация занятий по плаванию со студентами
7. Организация занятий по плаванию с людьми старшего возраста
8. Организация занятий по плаванию с людьми пожилого возраста
9. Упражнения по освоению с водой.
10. Методы двигательных действий на занятиях по плаванию.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>
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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Методика обучения спортивным стилям плавания.
2. Способы обучения плаванию.
3. Организация обучения плавания с людьми разного возраста.
4. Упражнения по освоению с методикой обучения по задержки дыхания в воде.
5. Упражнения по освоению с методикой обучения ныряния.

Перечень тем устного ответа к Разделу 6:

1. Методика обучения движениям ног при плавании кроль на груди.
2. Методика обучения движениям рук при плавании способом кроль на груди.
3. Методика обучения согласованию движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди.
4. Методика обучения движениям ног при плавании способом кроль на спине.
5. Методика обучения движениям рук при плавании кролем на спине.
6. Методика обучения общему согласованию при плавании кролем на спине.
7. Методика обучения движениям ног в способе брасс.
8. Методика обучения движениям рук в способе брасс.
9. Методика обучения общему согласованию в способе брасс.
10. Методика обучения прыжкам в воду.
11. Методика обучения ныряния с тумбочки в воду.
12. Методика обучения движениям ног в способе баттерфляй.
13. Методика обучения движениям рук в способе баттерфляй.
14. Методика обучения старта в воду.
15. Методика обучения поворотов при разных стилях плавания.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 7

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 7

1. Учет и контроль старта.
2. Учет и контроль финиша.
3. Особенности регистрации времени при прохождении дистанции пловца.
4. Особенности фиксации поворотов пловца при прохождении дистанции.
5. Повороты, используемые при плавании разными способами.
6. Передача эстафет, особенности регистрации судьями на бортиках.
7. Разновидности судей в плавании.
8. Распределение спортсменов по дорожкам.
9. Установление рекордов. Действия судей и участников после установления рекорда.

Перечень тем устного ответа к Разделу 7:

1. Какой результат необходимо показать участнику соревнований для утверждения этого результата как разрядного норматива?
2. Какие документы необходимо подготовить для допуска участника к соревнованию?
3. Какую информацию должна содержать карточка участника соревнований?
4. Перечислите основные обязанности представителя команды.
5. Каким временем ограничены сроки отказа участника стартовать в финальных заплывах без наложения на него или на федерацию штрафных санкций?
6. Как, куда и в какие сроки разрешается подавать протесты на необъективное судейство?
7. Перечислите основные обязанности участника соревнований.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 7.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

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>

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.

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 с оценкой**, который проводится в **устной или 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) 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Общая характеристика плавания	ОПК-1	реферат	1. Методика проведения статических упражнений по освоению с водой. 2. Методика проведения динамических упражнений по освоению с водой. 3. Характеристика упражнений по обучению созданию опоры о воду.
2		ОПК-5		1. Характеристика средств в обучении плаванию дошкольников. 2. Характеристика методов обучения плаванию дошкольников.
3		ОПК-15		1. Методика обучения движениям ног при плавании кроль на груди. 2. Методика обучения движениям рук при плавании способом кроль на груди.
1.	Раздел 2. Физическая качества, методика воспитания специальных физических качеств	ОПК-1	реферат	1. Методика обучения согласованию движений рук, ног, дыхания при плавании кроль на груди. 2. Методика обучения движениям ног при плавании способом кроль на спине.
2		ОПК-5		1. Методика обучения движениям рук при плавании кролем на спине. 2. Методика обучения общему согласованию при плавании кролем на спине.
3		ОПК-15		1. Методика обучения движениям ног в способе брасс. 2. Методика обучения движениям рук в способе брасс.

1	Раздел 3. Основы техники плавания	ОПК-1	реферат	1. Методика обучения общему согласованию в способе брасс. 2. Методика обучения прыжкам в воду.
2		ОПК-5		1. Методика обучения ныряния в воду. 2. Характеристика упражнений по освоению с водой.
3		ОПК-15		1. Организация и методика проведения подвижных игр в воде. 2. Методика проведения развлечений на воде.
1	Раздел 4. Основы техники спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)), стартов и поворотов	ОПК-1	реферат	1. Основы техники движения рук в способе брасс. 2. Основы техники общего согласования в способе брасс. 3. Основы техники движения ног в способе баттерфляй.
2		ОПК-5		1. Основы техники прыжкам в воду. 2. Основы техники ныряния с тумбочки в воду.
3		ОПК-15		1. Основы техники движения рук в способе баттерфляй. 2. Основы техники старта в воду. 3. Основы техники поворотов при разных стилях плавания.
1	Раздел 5. Методика обучения плаванию	ОПК-1	Аналитическое задание	Составить заявку на участника или команды на соревнование по плаванию. Составить положение о проведении открытого турнира по, посвященного празднику «.....». 1. Цели и задачи 1.1. Соревнования проводятся с целью: - популяризации плавания и пропаганды здорового образа жизни; - привлечения населения к активным занятиям физкультурой в местах массового отдыха; - повышения уровня спортивного мастерства; - укрепления дружественных связей между спортсменами. 1.2. Руководство соревнованиями 2.1. Общее руководство соревнованиями осуществляет Управление по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Москвы.
2		ОПК-5		
3		ОПК-15		

Непосредственное проведение возлагается на «.....» и главного судью –, судью первой категории.

2.2. При проведении соревнований обязательно присутствие медицинского работника. Обеспечение присутствия медицинского работника и контроль над медицинским обслуживанием соревнования возлагается на главного судью.

1.3. Время и место проведения

3.1. Соревнования проводятся..... июня 20..... года.

3.2. Место проведения игр –

3.3. Проведение регистрации участников, жеребьевка – июня с до В церемония открытия. Торжественное слово представителя Управления по культуре, спорта и делам молодёжи администрации г. Москвы. Показательное выступление по художественной гимнастике. Торжественная церемония открытия соревнований главного организатора соревнований. Начало соревнования в

1.4. Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие юношей и девушек 19..... г. р. и моложе, в спортивной форме и не имеющие медицинских противопоказаний. Участники должны иметь при себе

1.5. Порядок проведения соревнований

Порядок проведения соревнований определяется судейской коллегией на месте в зависимости от количества зарегистрированных участников.

К примеру: Победители и призеры в личном первенстве определяются в каждом виде программы в соответствии с правилами Всемирной Федерацией

1.6. Условия подачи протестов и порядок их рассмотрения.

Пример: Решения по тем или иным спорным вопросам между играющими командами принимаются судьями чемпионата.

1.7. Условия приёма команд.

Указывается финансирующая организация, дата приезда, условия размещения и питания.

				<p>1.8. Особые условия (например, сдача контрольных нормативов для допуска к соревнованиям и т. д.)</p> <p>9. Награждение По итогам соревнований проводится награждение. Победители и призеры в каждой категории (1, 2, 3 места), награждаются медалями. Все участники награждаются памятными сувенирами.</p> <p><i>К примеру,</i> Награждение производится в каждой возрастной группе. Спортсмены команд, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются медалями. Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются кубками и дипломами соответствующих степеней. Все участники соревнований награждаются сувенирами.</p> <p>1.10. Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников и зрителей в процессе проведения соревнований.</p> <p>1. 11. Финансовые расходы Расходы по проведению соревнований несет Управление по культуре, спорту и делам молодежи администрации города Москвы согласно утвержденной смете расходов или расходы по командированию (проезд, размещение, питание) участников соревнований обеспечиваются за счёт командующих организаций или участников соревнований.</p>		
1	Раздел 6. Методика обучения спортивным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин), стартами поворотам	ОПК-1	Сдача контрольных нормативов	№ п/п	Контрольные нормативы (тесты)	Баллы
2		ОПК-5		1	Демонстрация техники плавания брасс на спине на дистанции 25 метров	15
3		ОПК-15		2	Демонстрация техники плавания брасс на боку на дистанции 50 метров	15
				3	Ныряние в длину со старта: мужчины - 20 м, женщины - 15 м;	15
				4	Транспортировка тонущего на дистанции 50 м	15
				5	Доставание предмета с глубины 3 м;	15

					6	Демонстрация оживления при утоплении человека;	15	
1	Раздел 7. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	ОПК-1	Доклад	1. Какие основные требования необходимо учесть при организации соревнований? 2. Какие мероприятия должны быть проведены в подготовительный период соревнований? 3. Какие комиссии необходимо создать для качественной подготовки соревнований? Каковы их основные функции?				
2		ОПК-5		1. Какие обязанности выполняет комендант соревнований? 2. Что включает в себя план подготовки соревнований? 3. Какую атрибутику должен иметь бассейн для проведения торжественного церемониала?				
3		ОПК-15		1. Перечислите основные требования к форме участников соревнований. 2. Какие мероприятия включает в себя ритуал открытия соревнований? 3. Перечислите основные требования к порядку построения участников на парад. 4. Какую атрибутику необходимо подготовить для награждения победителей и призеров соревнований?				

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-1	<ol style="list-style-type: none">1. Значение плавания. Место плавания в системе физического воспитания в ДДУ.2. Техника спортивных способов плавания.3. Требования к организации занятий по плаванию в ДДУ.4. Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию.5. Место игр при начальном обучении плаванию.
ОПК-5	<ol style="list-style-type: none">1. Методика и организация проведения эстафет при начальном обучении дошкольников плаванию.2. Словесные методы обучения в плавании.3. Наглядные методы обучения в плавании.4. Практические методы обучения в плавании.5. Организация работы по обучению плавания дошкольников в летних оздоровительных лагерях.
ОПК-15	<ol style="list-style-type: none">1. Оказание первой помощи при утоплении.2. Профилактика и предупреждение несчастных случаев на воде.3. Возрастные особенности детей дошкольного возраста и их учет при обучении плаванию.4. Необходимость учета половых и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста при обучении плаванию.5. Возрастные изменения функций организма и их учет в плавании.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

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>

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, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

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>

3. 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://elibrary.ru/>

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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия плавательного бассейна, раздевалок, душевых.

Оборудование плавательной чаши: «колобаики», плавательные доски, «лопатки» для рук, плавательные утяжелители для ног, поролоновые приспособления для обучения плаванию, мячи для подвижных игр, ограничительные линии.

Спортивных залов: мячи, гимнастические маты и коврики, скамейки.

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

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 (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Плавание-стили плавания», «Техника безопасности на воде», «Методика тренировки в плавании»).

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).

Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Плавательный бассейн	В.Пика дом 4 стр. 1	100 м ²	40 (одновременно)

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

5.6. Образовательные технологии

При реализации дисциплины (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 процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) 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 физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940</p>	<p>Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года</p>	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Подвижные игры (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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)	7
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	8
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	14
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	14
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	22
3.2. Задания для самостоятельной работы	25
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	30
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	30
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	32
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	32
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
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.....	35
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	35
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	40
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)	42
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	42
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	44
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	44
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	44

5.6. Образовательные технологии	45
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	46

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Подвижные игры (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Подвижные игры** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: канд., пед. наук, доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петрова М. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
(наименование факультета)

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний в области теории и методики обучения подвижных игр с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков, формирование принципов и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по подвижным играм; формирование содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств базовых видов спорта, правила и организация соревнований способы оценки результатов обучения.

Задачи дисциплины (модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Подбирать методики проведения занятий по подвижным играм с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
2. Определять средства и величину нагрузки на занятиях по подвижным играм, в зависимости от поставленных задач;
3. Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей базовых видов спорта;
4. Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по базовым видам спорта;
5. Определять задачи учебно-тренировочного занятия по подвижным играм;
6. Подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса;
7. Подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
8. Раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин по подвижным играм;
9. Планировать содержание учебно-тренировочных занятий и планы проведения соревнований с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

1.2 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-5; ОПК-15 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
Планирование	ОПК-1	ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся	Знать: морфологические

	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. 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, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека.</p> <p>ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью</p> <p>ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p>	<p>особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок.</p> <p>Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.</p>
<p>Воспитание</p>	<p>ОПК- 5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК - 5.1. Осознает закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p> <p>ОПК – 5.2. Способен решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; умеет общаться с детьми различных возрастных категорий</p>	<p>Знать: факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: Решать: воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками</p>

		ОПК – 5.3. Владеет опытом в подготовке материалов и проводит теоретические занятия и беседы со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх	
Материально-техническое обеспечение	ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК – 15.1. Знает историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники ОПК – 15.2. Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта ОПК – 15.3. Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований; составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря	Знать: классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта. Уметь: разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование

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 7 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	126	126			
Лекционные занятия	62	62			
Практические занятия	64	64			
Самостоятельная работа обучающихся	117	117			
Контроль промежуточной аттестации	9	9			
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	252	252			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3	
		Сессия 3-4	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	28	28	
Лекционные занятия	12	12	
Практические занятия	16	16	
Самостоятельная работа обучающихся	220	220	
Контроль промежуточной аттестации	4	4	
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	252	252	

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 5)										
Раздел 1. «Основные понятия о подвижной игре»	36	16	20	10		10				
Тема 1.1. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей	36	16	20	10		10				
Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр	34	16	18	8		10				
Тема 2.1. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.	34	16	18	8		10				
Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физической культуры	34	16	18	8		10				
Тема 3.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры	34	16	18	8		10				
Раздел 4. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего и среднего школьного возраста.	34	16	18	10		8				
Тема 4.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста.	18	8	10	6		4				
Тема 4.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного	16	8	8	4		4				

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		
возраста.									
Раздел 5. «Организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста»	36	18	18	10		8			
Тема 5.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.	36	18	18	10		8			
Раздел 6. «Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе».	34	18	16	8		8			
Тема 6.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе.	12	6	6	4		2			
Тема 6.2. Программы по физической культуре общеобразовательной школы по подвижным играм	10	6	4	2		2			
Тема 6.3. «Типы уроков с применением подвижных игр».	12	6	6	2		4			
Раздел 7. «Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий»	35	17	18	8		10			
Тема 7.1. Организация соревнований по подвижным играм.	20	10	10	4		6			
Тема 7.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной	15	7	8	4		4			

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			
форме организации занятий										
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	252	117	126	62		64				

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, сессия 3-4)										
Раздел 1. «Основные понятия о подвижной игре»	34	30	4	2		2				
Тема 1.1. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей	34	30	4	2		2				
Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения	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			
подвижных игр										
Тема 2.1. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.	34	30	4	2	2					
Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физической культуры	36	32	4	2	2					
Тема 3.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры	36	32	4	2	2					
Раздел 4. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего и среднего школьного возраста.	36	32	4	2	2					
Тема 4.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста.	18	16	2		2					
Тема 4.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста.	18	16	2	2						
Раздел 5. «Организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста»	36	32	4	2	2					
Тема 5.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.	36	32	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 6. «Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе».	36	32	4	2	2					
Тема 6.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе.	12	10	2		2					
Тема 6.2. Программы по физической культуре общеобразовательной школы по подвижным играм	12	10	2	2						
Тема 6.3. «Типы уроков с применением подвижных игр».	12	12								
Раздел 7. «Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий»	36	32	4		4					
Тема 7.1. Организация соревнований по подвижным играм.	18	16	2		2					
Тема 7.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий	18	16	2		2					
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	252	220	28	12		16				

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. «ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ»

Перечень изучаемых элементов содержания.

Определение подвижной игры как вида деятельности. Теории происхождения и развития игры. Естественнаучные основы игровой деятельности. Игра и труд, их связь и различия. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на игру.

Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.

Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.

Тема 1.1. Значение подвижных игр в физическом воспитании детей.

Перечень изучаемых элементов содержания

Определение подвижной игры как вида деятельности. Теории происхождения и развития игры. Естественнаучные основы игровой деятельности. Игра и труд, их связь и различия. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на игру.

Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.

Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Значение подвижных игр в физическом воспитании детей.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание.

Темы расчетно-практических заданий:

Предоставить содержание подвижной игры для развития скорости (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);

2. Предоставить содержание подвижной игры для развития скоростно-силовых качеств (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе **1 теоретический вопрос.** Теоретические вопросы:

1. Теория происхождения и развитие подвижных игр.
2. Педагогические основы игры (оздоровительное, образовательное, воспитательное значение).
3. Отличие подвижных игр от спортивных.
4. Игровой метод. Его роль в педагогической практике.
5. Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр.
6. Игры на школьном уроке физической культуры.
7. Применение игр в занятиях спортом.
8. Критерий выбора игры.

9. Подготовка руководителя к игре.
10. Подготовка играющего коллектива.
11. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
12. Способы выбора водящего и их характеристика.
13. Выборы помощников и капитанов в игре.
14. Требования к рассказу и порядок объяснения игры.
15. Роль и место показа.
16. Руководство игрой.
17. Дозировка и судейство игры.
18. Требования к окончанию и подведению итогов игры.

Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр

Перечень изучаемых элементов содержания.

Воспитывающий характер обучения. Реализация дидактических принципов в обучении подвижным играм. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.

Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры.

Подведение итогов игры, определение результатов игры. Оценка выполнения игровых действий всего коллектива и отдельных играющих.

Тема 2.1. Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.

Перечень изучаемых элементов содержания

Воспитывающий характер обучения. Реализация дидактических принципов в обучении подвижным играм. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.

Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры.

Подведение итогов игры, определение результатов игры. Оценка выполнения игровых действий всего коллектива и отдельных играющих.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.

Форма практического задания: аналитическое задание.

Темы аналитических заданий:

1. Определить пути и методы формирования творческого воображения у детей в подвижной игре. Привести примеры методической литературы, в которой они находят отражение.
2. Составить перечень подвижных игр, которые могут быть использованы с целью развития у детей мышечной силы и выносливости.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Воспитывающий характер обучения. Реализация дидактических принципов в обучении подвижным играм.
2. Методика организации и проведения подвижных игр в детском саду.
3. Характеристика игр школьников 1–3 классов.
4. Характеристика игр школьников 4–6 классов.
5. Характеристика игр школьников 7–8 классов.
6. Особенности проведения игр со школьниками 1–3х классов.
7. Особенности проведения игр со школьниками 4–6х классов.
8. Особенности проведения игр со школьниками 7–8х классов.
9. Характеристика раздела игр в школьной программе.

Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры

Перечень изучаемых элементов содержания.

Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе.

Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.

Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Тема 3.1. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры.

Перечень изучаемых элементов содержания

Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе.

Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.

Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Подвижные игры в школьном уроке физкультуры.

Форма практического задания: расчетно-практическое задание.

Темы расчетно-практических заданий:

1. Разработать две подвижные игры для развития физических качеств.
 2. Обсудить, продемонстрировать и проанализировать представленные материалы игр.
Проект игр 1. (задачи подвижной игры)-воздействие на какие физ. качества
 2. Практический ход игры (описание). Обязательно чертёж-схема проекта.
 3. Правила игры
 4. Подведение итогов (кто и почему выиграл)
- Оценить:** 1) По пятибалльной системе соответствие содержания игры поставленным задачам.
2) По десятибалльной системе оценить содержание и организацию проведения игры.
3) По пятибалльной шкале оценить схему проекта.

Проведение игр по времени:

1. Объяснение задач, краткое содержание игры по схеме, правила, определение победителя. 5 мин.
 2. Проведение игры -10 мин
 3. Подведение итогов игры, определение победителя-5 мин.
- Всего-20 мин.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Игры типа перебежек.
2. Игры типа салок.
3. Игры типа эстафет и гонок.
4. Игры на сообразительность и внимание.
5. Игры с элементами прыжков.
6. Игры с метанием в неподвижную цель.
7. Игры с метанием в подвижную цель.
8. Игры с элементами силовой борьбы.
9. Подвижные игры с музыкальным сопровождением.
10. Игры с речитативом
11. Игры с элементами гимнастики.
12. Игры с элементами легкой атлетики.
13. Игры с элементами баскетбола.
14. Игры с элементами волейбола.
15. Игры с элементами футбола.
16. Игры в занятиях плаванием.

РАЗДЕЛ 4. «ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Перечень изучаемых элементов содержания.

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Игры для учащихся 1–3 классов. «Класс, смирно!». «У ребят порядок строгий». «Быстро по местам». «Выставка картин». «Кто подходил». «Совушка». «Мяч соседу». «Передача мяча в колоннах над головой». «К своим флажкам». «Прыжки по полоскам». «Через кочки и пенечки». «Команда быстроногих». «Гуси-лебеди». «Два мороза». «Птицы и клетка». «Гонка мяча по кругу». «Бездомный заяц». «Пустое место». «Караси и щука». «Попрыгунчики-воробушки». «Волк во рву». «Пятнашки». «Кто дальше бросит». «Пингвин с мячом».

Тема 4.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Игры для учащихся 1–3 классов. «Класс, смирно!». «У ребят порядок строгий». «Быстро по местам». «Выставка картин». «Кто подходил». «Совушка». «Мяч соседу».

Тема 4.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Игры для учащихся 4–8 классов. «Вызов номеров». «Линейная эстафета с бегом». «Салки на одной ноге». «Эстафеты с прыжком в высоту». «Эстафеты с прыжком в длину». «Вьюны». «Подвижная цель». «Мяч среднему — 2-й вариант», «Метко в цель». «Перетягивание за черту». «Бой петухов». «Защита булав». «День и ночь». «Круговая лапта». «Выталкивание из круга». «Удочка». «Попади в мяч». «Бой петухов». «Снайперы». «Пионербол». «Перестрелка». «Эстафета с вызовом». «Эстафета баскетболистов». «Эстафета волейболистов». «Борьба за мяч» — простой вариант. «Перебежка с вырубкой». «Тяни в круг». «Бег за флажками». «Метко в цель». «В четыре стойки». «Лыжники на местах». «Салки маршем». «Эстафеты на лыжах». «Старт за мячом». «Бросай-беги». «Бег за командами».

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста.

Форма практического задания: аналитическое задание.

Темы аналитического задания:

1. Подготовка преподавателя к игре: расписать критерии выбора игры (по какому признаку будет отбираться та или иная игра-по развитию физических качеств, по возрастному показателю и т. д.). Перечень спортивного инвентаря, места, условия проведения для подвижной игры с детьми младшего и среднего школьного возраста.

Тема практического занятия: Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста.

Форма практического задания: аналитическое задание.

Темы аналитического задания:

1. Составить конспект подвижной игры с детьми младшего и среднего школьного возраста с учетом подготовки места, инвентаря, разметки площадки.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитического задания:

1. Составить карточки для проведения подвижных игр (3 игры) с детьми 1–3 класса.

Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т. д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.

2 Составить карточки для проведения подвижных игр (1 игру) с детьми 9 класса.

Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т. д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.

Раздел 5. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Игры для учащихся 10–11 классов. В основном проводятся игры, подводящие к занятию спортом и для развития физических качеств. «Эстафета с чехардой». «Эстафета с палками и прыжками». «Встречные старты». «Будь лидером». «На горку и с горки». «Старт с преследованием». «Собери флажки». «Круговая эстафета», «Борьба за бровку». «Челнок». «Навстречу удочке». «Опреди свое время». «Город за городом». «В дальнюю зону». «Не оступись». «Кто выше». «Силачи». «От щита в поле». «Марш-бросок».

Тема 5.1. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями). Игры для учащихся 10–11 классов. В основном проводятся игры, подводящие к занятию спортом и для развития физических качеств. «Эстафета с чехардой». «Эстафета с палками и прыжками». «Встречные старты». «Будь лидером». «На горку и с горки». «Старт с преследованием». «Собери флажки». «Круговая эстафета», «Борьба за бровку». «Челнок». «Навстречу удочке». «Опреди свое время». «Город за городом». «В дальнюю зону». «Не отступись». «Кто выше». «Силачи». «От щита в поле». «Марш-бросок».

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.

Форма практического задания: аналитическое задание.

Темы аналитического задания:

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития скоростной выносливости и силы у юношей старшего школьного возраста (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);
2. Предоставить содержание подвижной игры для развития активной и пассивной гибкости у девушек старшего школьного возраста (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в 10-11-х классах общеобразовательной школы.
2. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в спортивных классах
3. Повышение мотивации к учебным занятиям по подвижным играм у школьников старших классов.
4. Особенности физического развития у школьников 10–11 классов.
5. Методика выбора подвижных игр у старших школьников.
6. Подвижные игры на развитие физических качеств у старших школьников. Содержание, методика.
7. Игры, способствующие повышению устойчивости и сопротивляемости организма к заболеваниям у дошкольников и школьников (значимость, влияние на организм, социальная и закаляющая сторона подвижных игр).

РАЗДЕЛ 6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ШКОЛЬНОМ УРОКЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Планирование, программы, типы уроков, подвижные игры. «Перетягивание через черту», «Бой петухов», «Сильные и ловкие», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренгах». Игры и упражнения на воде: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой».

Тема 6.1. *Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Планирование, программы, типы уроков, подвижные игры.

Тема 6.2. *Программы по физической культуре общеобразовательной школы по подвижным играм.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Программы, разные классы, игры «Перетягивание через черту», «Бой петухов», «Сильные и ловкие», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренгах».

Тема 6.3. *Типы уроков с применением подвижных игр.*

Перечень изучаемых элементов содержания

типы уроков подвижных игр, физическая культура, во внеурочная работа, игры и упражнения на воде: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой».

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: *Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе.*

Форма практического задания: контрольная работа.

Темы контрольных работ:

Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе **1 теоретический вопрос.**
Теоретические вопросы:

1. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
2. Организация соревнований по подвижным играм.
3. Особенности проведения игр-эстафет.
4. Особенности проведения соревнований по подвижным играм.
5. Требования к организации подвижных перемен. Планирование проведения подвижных перемен.

Тема практического занятия: *Программы по физической культуре общеобразовательной школы по подвижным играм.*

Форма практического задания: контрольная работа.

Темы контрольных работ:

Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе **1 теоретический вопрос.**
Теоретические вопросы:

1. Соревнования по подвижным играм. Документы планирования.
2. Значение подвижных игр в занятиях спортом. На примере одного.
3. История возникновения и развития соревнований «Веселые старты» в нашей стране.
4. Положение о проведении соревнований «Веселые старты».
5. Содержание и методика составления программы соревнований «Веселые старты».

Тема практического занятия: *Типы уроков с применением подвижных игр.*

Форма практического задания: контрольная работа.

Темы контрольных работ:

- Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе **1 теоретический вопрос**.
Теоретические вопросы:
1. Вопросы подготовки и организации соревнований «Веселые старты».
 2. Методика судейства соревнований «Веселые старты». Состав судейской бригады и обязанности судей.
 3. Варианты подсчета очков при проведении соревнований «Веселые старты».
 4. Игры на переменах, школьных праздниках, спортивных секциях.
 5. Подвижные игры в группах продленного дня.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитического задания:

1. Разработать и описать подвижную игру для группы продленного дня.
Что должно входить в описание игры: 1. Цель. 2. Задачи. 3. Место проведения. 4. Спортивный инвентарь.
5. Описание игры. 6. Дозировка. 7. Методические указания.
2. Составить 3 физических упражнения для праздников и аттракционов.
Что должно входить в описание физических упражнений: 1. Цель. 2. Задачи. 3. Место проведения. 4. Спортивный инвентарь. 5. Описание общеразвивающих упражнений. 6. Дозировка. 7. Методические указания.

РАЗДЕЛ 7. СОДЕРЖАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНОЙ И ВНЕКЛАССНОЙ ФОРМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Подвижные игры на переменах. «Горелки». «У медведя во бору». «Узнай по голосу». «Светофор». «Карусель». «Тропинка». «Западня». «Стоп!». «Не ошибись!». «Три движения». «Выставка картин». «Компас». «Класс, смирно!». «К своим флажкам!».

Игры на воде. «Караси и карпы». «Водолазы». «Пятнашки с поплавами». «Достань до дна рукой». «Кто быстрее». «Поплавок». «Салки с мячом». «Морской бой». «Буря в море». «Торпеды». «Буксиры». «Акулы и дельфин». «Дельфины на охоте». «Волейбол в воде».

Игры для праздников и аттракционов. «Два стула и веревочка». «Меткий футболист». «Неуловимый инур». «Вертуны». «Возьми булаву». «Подвижный ринг». «Танец папуасов». «Птицы и клетка». «Срезание призов». «Музыкальные змейки». «Посадка картошки». «Смена парами». «Третий лишний на прогулке». «Ходьба с биноклем». «Защищай товарища». «Муравейник». «Иголка и нитка». «Бездомный заяц». «Верный глаз». «Вращение обручей». «Набрасывание колец».

Игры в оздоровительном лагере. «Школьная лапта». «Лапта в кругах». «Невидимки». «К флажку». «Ориентировка по слуху». «Погоня за лисицами». «Поиски пропавшей группы». «Следопыты». «Веселые старты». «Комический футбол». «Рейд в тыл врага». «Стой». «Борьба за флажки». «Эстафета связистов». «Кто разожжет костер». «Друг, дружок, уступи лужок».

Тема 7.1. Организация соревнований по подвижным играм.

Перечень изучаемых элементов содержания

организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме проведения занятий.

Тема 7.2. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий.

Перечень изучаемых элементов содержания

знания и методические умения по проведению подвижных игр во внеурочной работе.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 7

Тема практического занятия: Организация соревнований по подвижным играм.

Форма практического задания: аналитическое задание.

Темы аналитического задания:

1. Предоставить содержание любой подвижной игры у детей среднего школьного возраста во внеурочной деятельности (масс старт, веселые старты, во время активного отдыха и т. д.);

Тема практического занятия: Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий.

Форма практического задания: аналитическое задание.

Темы аналитического задания:

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития ловкости у детей среднего школьного возраста во внеурочной деятельности (масс старт, веселые старты, во время активного отдыха и т. д.).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе **1 теоретический вопрос.** Теоретические вопросы:

1. Особенности различия выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми разного школьного возраста.
2. Развитие творчества школьников в подвижных играх.
3. Приемы регулирования физической нагрузки в подвижной игре.
4. Развивающие игры физкультурной тематики для школьников (содержание, методика использования).
5. Объяснение и показ преподавателем приемов обучения подвижным играм.
6. Обоснование необходимости проведения физкультурных минуток в младшем школьном возрасте. Вариативность их содержания.
7. Содержание и варианты проведения подвижных игр на прогулке.
8. Личностная направленность физкультурно-оздоровительной работы со школьниками (развитие волевой активности и самостоятельности детей).
9. Новые технологии оздоровительной работы со школьниками старшего возраста на основе подвижных игр.
10. Игры на местности.
11. Игры аттракционы.
12. Игры во внеурочных формах работы.
13. Игры во внешкольных формах работы с детьми.
14. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением.
15. Развивающая физкультурнооздоровительная среда школьного учреждения (перечень физкультурного оборудования и инвентаря, особенности его расположения в физкультурном зале и на спортивной площадке).

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
(семестр 5)		
Раздел 1. «Основные понятия о подвижной игре»	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к расчетно-практическому заданию
Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к аналитическому заданию
Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физической культуры	16	Самостоятельное изучение материала раздела подготовка к расчетно-практическому заданию
Раздел 4. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего и среднего школьного возраста.	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к аналитическому заданию
Раздел 5. «Организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста»	18	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к аналитическому заданию
Раздел 6. «Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе».	18	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к контрольной работе

Раздел 7. «Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий»	17	Самостоятельное изучение материала раздела подготовка к расчетно-практическому заданию
Общий объем по модулю/семестру, часов	117	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	117	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
(Курс 3, сессия 3–4)		
Раздел 1. «Основные понятия о подвижной игре»	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к расчетно-практическому заданию
Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к аналитическому заданию
Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физической культуры	32	Самостоятельное изучение материала раздела подготовка к расчетно-практическому заданию
Раздел 4. Содержание, организация и методика проведения	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к

подвижных игр, с детьми младшего и среднего школьного возраста.		аналитическому заданию
Раздел 5. «Организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста»	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к аналитическому заданию
Раздел 6. «Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе».	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к контрольной работе
Раздел 7. «Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий»	32	Самостоятельное изучение материала раздела подготовка к расчетно-практическому заданию
Общий объем по модулю/семестру, часов	220	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	220	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Теории происхождения и развития игры.
2. Игра и труд, их связь и различия.

3. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на игру.

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 1:

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития скорости (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);

2. Предоставить содержание подвижной игры для развития скоростно-силовых качеств (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных.
2. Естественнонаучные основы игровой деятельности
3. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.
4. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста.
5. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию.
6. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.

Перечень тем аналитических заданий к Разделу 2:

1. Определить пути и методы формирования творческого воображения у детей в подвижной игре. Привести примеры методической литературы, в которой они находят отражение.

2. Составить перечень подвижных игр, которые могут быть использованы с целью развития у детей мышечной силы и выносливости.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Покровский, Е. А. Детские игры / Е. А. Покровский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 420 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11990-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518712>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Составление карточек по подвижным играм на переменах.
2. Какие особенности проведения подвижных игр на переменах?
3. Какие особенности проведения подвижных игр в группах продленного дня?

Перечень тем расчетно-практических заданий к Разделу 3:

1. Разработать две подвижные игры для развития физических качеств.
2. Обсудить, продемонстрировать и проанализировать представленные материалы игр.
Проект игр 1. (задачи подвижной игры)-воздействие на какие физ. качества
2. Практический ход игры (описание). Обязательно чертёж-схема проекта.
3. Правила игры
4. Подведение итогов (кто и почему выиграл)

Оценить: 1) По пятибалльной системе соответствие содержания игры поставленным задачам.

- 2) По десятибалльной системе оценить содержание и организацию проведения игры.
- 3) По пятибалльной шкале оценить схему проекта.

Проведение игр по времени:

1. Объяснение задач, краткое содержание игры по схеме, правила, определение победителя. 5 мин.
 2. Проведение игры -10 мин
 3. Подведение итогов игры, определение победителя-5 мин.
- Всего-20 мин.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми младшего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (1–4).
3. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми среднего школьного возраста.
4. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (5–8).
5. Какие особенности проведения подвижных игр с занимающимися различного возраста и подготовленности?
6. Какие игры лучше использовать с детьми среднего школьного возраста и почему?
7. Какие особенности проведения подвижных игр нужно учитывать в работе со школьниками 5–8 классов?
8. Как осуществляется выбор помощников и водящих в 5–8 классах?
9. Как подводят итоги подвижной игры с учетом возраста школьников?

Перечень тем аналитических заданий к Разделу 4:

1. Разработать две подвижные игры для развития физических качеств.

21. Подготовка преподавателя к игре: расписать критерии выбора игры (по какому признаку будет отбираться та или иная игра-по развитию физических качеств, по возрастному показателю и т. д.). Перечень спортивного инвентаря, места, условия проведения для подвижной игры с детьми младшего и среднего школьного возраста.

2. Составить конспект подвижной игры с детьми младшего и среднего школьного возраста с учетом подготовки места, инвентаря, разметки площадки.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Особенности выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми старшего школьного возраста.
2. Подготовка карточек для проведения подвижных игр с детьми разных классов (10–11).

Перечень тем аналитических заданий к Разделу 5:

1. Предоставить содержание подвижной игры для развития скоростной выносливости и силы у юношей старшего школьного возраста (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания);

2. Предоставить содержание подвижной игры для развития активной и пассивной гибкости у девушек старшего школьного возраста (содержание включает в себя: цель и задачи урока, место проведения, инвентарь, описание и правила подвижной игры, нарушения, варианты игры, графическое изображение и методические указания).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

2. Покровский, Е. А. Детские игры / Е. А. Покровский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 420 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11990-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518712>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Календарно-тематическое планирование подвижных игр по классам школьной программы (содержание, пункты).

2. Содержание учебного материала по подвижным играм по классам школьной программы.
3. Подвижные игры, применяемые на уроках физической культуры по классам.
4. Подвижные игры, применяемые во внеклассной работе по физическому воспитанию по классам.
5. Требования к уровню подготовки обучающихся по классам в школе.
6. Содержание программного материала по спортивным играм по классам.
7. Содержание программного материала по гимнастике по классам.
8. Содержание программного материала по лыжному спорту по классам.
9. Содержание программного материала по легкой атлетике по классам.
10. Содержание программного материала по лыжному спорту по классам.
11. Содержание программного материала во внеурочной деятельности по классам.
12. Смешанные типы уроков по подвижным играм в школе.
13. Игровые виды уроков по подвижным играм в школе.
14. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 2 классе.
15. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 3 классе.
16. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 6 классе.
17. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 8 классе.
18. Педагогические задачи, решаемые по типам уроков во 10 классе.

Перечень тем контрольных работ к Разделу 6:

Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе **1 теоретический вопрос.**

Теоретические вопросы:

1. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
2. Организация соревнований по подвижным играм.
3. Особенности проведения игр-эстафет.
4. Особенности проведения соревнований по подвижным играм.
5. Требования к организации подвижных перемен. Планирование проведения подвижных перемен.
6. Соревнования по подвижным играм. Документы планирования.
7. Значение подвижных игр в занятиях спортом. На примере одного.
8. История возникновения и развития соревнований «Веселые старты» в нашей стране.
9. Положение о проведении соревнований «Веселые старты».
10. Содержание и методика составления программы соревнований «Веселые старты».
11. Вопросы подготовки и организации соревнований «Веселые старты».
12. Методика судейства соревнований «Веселые старты». Состав судейской бригады и обязанности судей.
13. Варианты подсчета очков при проведении соревнований «Веселые старты».
14. Игры на переменах, школьных праздниках, спортивных

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. 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>

2. Покровский, Е. А. Детские игры / Е. А. Покровский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 420 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11990-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518712>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 7

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 7

1. Организация соревнований по подвижным играм.
2. Составление положения о соревнованиях по подвижным играм.
3. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся начальных классов.
4. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся средних классов.
5. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся старших классов.
6. Подвижные игры, для развития выносливости у учащихся начальных классов.
7. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся средних классов.
8. Подвижные игры, для развития скорости у учащихся старших классов.
9. Содержание, организация и методика проведения соревнований по подвижным играм в дошкольных учреждениях.
10. Содержание, организация и методика проведения соревнований по подвижным играм в школе.
11. Содержание, организация и методика проведения соревнований по подвижным играм в высших учебных заведениях.

Перечень тем аналитических заданий к Разделу 7:

1. Предоставить содержание любой подвижной игры у детей среднего школьного возраста во внеурочной деятельности (масс старт, веселые старты, во время активного отдыха и т. д.);
2. Предоставить содержание подвижной игры для развития ловкости у детей среднего школьного возраста во внеурочной деятельности (масс старт, веселые старты, во время активного отдыха и т. д.).

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 7.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

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>

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.

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 с оценкой**, который проводится в **устной или 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) 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 не ликвидации 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. «Основные понятия о подвижной игре»	ОПК-1 ОПК-5 ОПК-15	Контрольная работа	<p>Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе 1 теоретический вопрос.</p> <p>Теоретические вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Теория происхождения и развитие подвижных игр. 2. Педагогические основы игры (оздоровительное, образовательное, воспитательное значение). 3. Отличие подвижных игр от спортивных. 4. Игровой метод. Его роль в педагогической практике. 5. Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр. 6. Игры на школьном уроке физической культуры. 7. Применение игр в занятиях спортом. 8. Критерий выбора игры. 9. Подготовка руководителя к игре. 10. Подготовка играющего коллектива. 11. Способы разделения игроков на команды и их характеристика. 12. Способы выбора водящего и их характеристика. 13. Выборы помощников и капитанов в игре. 14. Требования к рассказу и порядок объяснения игры. 15. Роль и место показа. 16. Руководство игрой. 17. Дозировка и судейство игры. 18. Требования к окончанию и подведению итогов игры.

2.	Раздел 2. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр	ОПК-1 ОПК-5 ОПК-15	Контрольная работа	<p>Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе 1 теоретический вопрос.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывающий характер обучения. Реализация дидактических принципов в обучении подвижным играм. 2. Методика организации и проведения подвижных игр в детском саду. 3. Характеристика игр школьников 1–3 классов. 4. Характеристика игр школьников 4–6 классов. 5. Характеристика игр школьников 7–8 классов. 6. Особенности проведения игр со школьниками 1–3х классов. 7. Особенности проведения игр со школьниками 4–6х классов. 8. Особенности проведения игр со школьниками 7–8х классов. 9. Характеристика раздела игр в школьной программе.
3	Раздел 3. Подвижные игры в школьном уроке физической культуры	ОПК-1 ОПК-5 ОПК-15	Контрольная работа	<p>Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе 1 теоретический вопрос.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игры типа перебежек. 2. Игры типа салок. 3. Игры типа эстафет и гонок. 4. Игры на сообразительность и внимание. 5. Игры с элементами прыжков. 6. Игры с метанием в неподвижную цель. 7. Игры с метанием в подвижную цель. 8. Игры с элементами силовой борьбы. 9. Подвижные игры с музыкальным сопровождением. 10. Игры с речитативом 11. Игры с элементами гимнастики. 12. Игры с элементами легкой атлетики. 13. Игры с элементами баскетбола. 14. Игры с элементами волейбола. 15. Игры с элементами футбола. 16. Игры в занятиях плаванием.

4.	Раздел 4. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего и среднего школьного возраста.	ОПК-1 ОПК-5	Аналитическое задание	1. Составить карточки для проведения подвижных игр (3 игры) с детьми 1–3 класса. Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т. д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.
5		ОПК-15		Составить карточки для проведения подвижных игр (1 игру) с детьми 9 класса. Что должно входить в игровую карточку: 1. Название игры. 2. Педагогические задачи. 3. Количество участников. 4. Ф. И. О. проводящего игру. 5. Подготовка места к проведению игры. 6. Размещения игроков и руководителя игры. 7. Четкость объяснения игры (название, цель, ход и т. д.), 8. Выбора капитана, водящего. 9. Дозировка игры. 10. Использование помощников. 11. Объективность судейства. 12. Подведение итогов. 13. Определение победителей. Разбор игры. 14. Итог игры.

6	Раздел 5. «Организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста»	ОПК-1	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в 10-11-х классах общеобразовательной школы. 2. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в спортивных классах
		ОПК-5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение мотивации к учебным занятиям по подвижным играм у школьников старших классов. 2. Особенности физического развития у школьников 10-11 классов.
		ОПК-15		<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика выбора подвижных игр у старших школьников. 2. Подвижные игры на развитие физических качеств у старших школьников. Содержание, методика. 3. Игры, способствующие повышению устойчивости и сопротивляемости организма к заболеваниям у дошкольников и школьников (значимость, влияние на организм, социальная и закалывающая сторона подвижных игр).
7	Раздел 6. «Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе».	ОПК-1 ОПК-5 ОПК-15	Аналитическое задание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработать и описать подвижную игру для группы продленного дня. Что должно входить в описание игры: 1. Цель. 2. Задачи. 3. Место проведения. 4. Спортивный инвентарь. 5. Описание игры. 6. Дозировка. 7. Методические указания. 2. Составить 3 физических упражнения для праздников и аттракционов. Что должно входить в описание физических упражнений: 1. Цель. 2. Задачи. 3. Место проведения. 4. Спортивный инвентарь. 5. Описание общеразвивающих упражнений. 6. Дозировка. 7. Методические указания.
8	Раздел 7. «Содержание, организация и	ОПК-1	Контрольная работа	<p>Контрольная работа проводится на практическом занятии. В контрольной работе 1 теоретический вопрос.</p> <p>Теоретические вопросы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности различия выбора игры, подготовки к её проведению объяснения и руководства игрой, подведения итогов с детьми

методика проведения подвижных игр во внеурочной и внеклассной форме организации занятий»		разного школьного возраста. 2. Развитие творчества школьников в подвижных играх. 3. Приемы регулирования физической нагрузки в подвижной игре. 4. Развивающие игры физкультурной тематики для школьников (содержание, методика использования).
	ОПК-5	1. Объяснение и показ преподавателем приемов обучения подвижным играм. 2. Обоснование необходимости проведения физкультурных минуток в младшем школьном возрасте. Вариативность их содержания. 3. Содержание и варианты проведения подвижных игр на прогулке. 4. Личностная направленность физкультурно-оздоровительной работы со школьниками (развитие волевой активности и самостоятельности детей). 5. Новые технологии оздоровительной работы со школьниками старшего возраста на основе подвижных игр.
	ОПК-15	1. Игры на местности. 2. Игры аттракционы. 3. Игры во внеурочных формах работы. 4. Игры во внешкольных формах работы с детьми. 5. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением. 6. Развивающая физкультурнооздоровительная среда школьного учреждения (перечень физкультурного оборудования и инвентаря, особенности его расположения в физкультурном зале и на спортивной площадке).

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-1	<ol style="list-style-type: none">1. Теории происхождения и развития игры.2. Игра и труд, их связь и различия.3. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на игру.4. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных.5. Естественнонаучные основы игровой деятельности6. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями играющих.7. Педагогическая характеристика игр детей на различных ступенях обучения и воспитания. Игры младшего, среднего и старшего школьного возраста.8. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию.9. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания.10.Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников младших классов.
ОПК-5	<ol style="list-style-type: none">1. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников средних классов.2. Методика планирования учебного материала по подвижным играм для школьников старших классов.3. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в начальной школе.4. Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в 5-9-х классах общеобразовательной школы.5.Организация и методика проведения уроков по подвижным играм в 10-11-х

	<p>классах общеобразовательной школы.</p> <p>6. Организация и проведение внеклассной работы с использованием подвижных игр в школе.</p>
ОПК-15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Использование подвижных игр в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов. 2. Организация и проведение соревнований по подвижным играм, «Веселых стартов» для школьников. 3. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня. 4. Особенности проведения игр эстафет. 5. Требования к организации подвижных перемен. Планирование проведения подвижных перемен. 6. Соревнования по подвижным играм. Документы планирования. 7. Значение подвижных игр в занятиях спортом. На примере одного. 8. Игры во внешкольных формах работы с детьми. 9. Игры в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

Покровский, Е. А. Детские игры / Е. А. Покровский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 420 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11990-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518712>

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, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

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>

3. 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://elibrary.ru/>

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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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)

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия игровых спортивных залов, учебно-тренировочной базы, стадиона, раздевалок, душевых.

Оборудование спортивных залов: *игровые мячи, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические обручи, скакалки, кубики, игровые наборы для подвижных игр, конусы, ленточки, манишки.*

Оборудование учебно-тренировочной базы: *лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.*

Оборудование стадиона: *футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой.*

Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*

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), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Подвижные игры», «История возникновения подвижных игр», «Методическое руководство проведения подвижных игр с детьми разного возраста»).

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).

Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное	Лосиноостровская, дом	300 м ²	80-100 (одновременно)

сооружение	24		
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60

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 процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) 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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Игровые виды спорта (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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)	14
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	14
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	24
3.2. Задания для самостоятельной работы	27
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	32
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	32
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	34
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	34
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	34
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	35
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	36
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	37
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	37
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	45
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	47
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	47
5.1.1. Основная литература.....	47
5.1.2. Дополнительная литература.....	47
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	48
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	48
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	50
5.4.1. Средства информационных технологий	49
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	49
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	50
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	50

5.6. Образовательные технологии	52
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	52

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Игровые виды спорта (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Игровые виды спорта** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: канд., пед. наук, доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петрова М. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
(наименование факультета)

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний в области теории и методики обучения игровых видов спорта с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков, формирование принципов и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по игровым видам спорта; формирование содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств игровых видов спорта, правила и организация соревнований способы оценки результатов обучения.

Задачи дисциплины (модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Подбирать методики проведения занятий по игровым видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
2. Определять средства и величину нагрузки на занятиях по игровым видам спорта, в зависимости от поставленных задач;
3. Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей игровых видов спорта;
4. Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по игровым видам спорта;
5. Определять задачи учебно-тренировочного занятия по игровым видам спорта;
6. Подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса;
7. Подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
8. Раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин по игровым видам спорта;
9. Планировать содержание учебно-тренировочных занятий и планы проведения соревнований с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

1.2 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-5; ОПК-15 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
--	--	---	----------------------------

<p>Планирование</p>	<p>ОПК-1.1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-1.1. 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, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. 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, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека.</p> <p>ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью</p> <p>ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p>	<p>Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок.</p> <p>Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.</p>
<p>Воспитание</p>	<p>ОПК-5.1. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК - 5.1. Осознает закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p> <p>ОПК – 5.2. Способен решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками;</p>	<p>Знать: факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: Решать: воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками</p>

		<p>умеет общаться с детьми различных возрастных категорий</p> <p>ОПК – 5.3. Владеет опытом в подготовке материалов и проводит теоретические занятия и беседы со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх</p>	
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>ОПК-15</p> <p>Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий</p>	<p>ОПК – 15.1. Знает историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники</p> <p>ОПК – 15.2. Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта</p> <p>ОПК – 15.3. Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований; составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря</p>	<p>Знать: классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.</p> <p>Уметь: разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование</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 7 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	126	54	72		
Лекционные занятия	50	22	28		
Практические занятия	74	32	42		
Консультации	2		2		
Самостоятельная работа обучающихся	99	45	54		
Контроль промежуточной аттестации	27	9	18		
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой , экзамен	Зачет с оценкой	экзамен		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	252	108	144		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3	
		Сессия 1-2	Сессия 3-4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	30	12	10
Лекционные занятия	8	4	4
Практические занятия	20	8	12
Консультации	2		2
Самостоятельная работа обучающихся	209	92	117
Контроль промежуточной аттестации	13	4	9
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	экзамен

	ой, экзамен	й	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	252	108	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 5)										
Раздел 1. Общая характеристика спортивной игры.	34	16	18	8		10				
Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «Баскетбол».	34	16	18	8		10				
Раздел 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.	34	16	18	8		10				
Тема 2.1. История возникновения дисциплины «Баскетбол». Основные тенденции современного баскетбола.	34	16	18	8		10				
Раздел 3. Основные положения и классификация техники игры в нападении.	31	13	18	6		12				
Тема 3.1. Основные положения и классификация техники игры в нападении	31	13	18	6		12				
Контроль промежуточной						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			
аттестации (час)										
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой									
Общий объем, часов	108	45	54	22		32				
Модуль 2 (Семестр 6)										
Раздел 4. Соревнования по баскетболу и урок баскетбола в школе.	32	14	18	6		12				
Тема 4.1. Правила игры в баскетбол и методика судейства.	16	8	8	4		6				
Тема 4.2. Основы проведение урока по баскетболу	16	6	10	2		6				
Раздел 5. Общая характеристика спортивной игры. Основы техники игры в волейбол и методика обучения.	32	14	18	8		10				
Тема 5.1. Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.	10	4	6	2		4				
Тема 5.2 Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.	10	4	6	2		4				
Тема 5.3 Методика обучения технике игры в защите.	12	6	6	4		2				
Раздел 6. Основы тактики игры в волейбол и методика обучения.	32	14	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 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			
Тема 6.1. Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.	16	6	10	4	6					
Тема 6.2 Основные тенденции развития тактики игры в защите. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите.	16	8	8	4	4					
Раздел 7. Соревнования по волейболу и урок волейбола в школе.	30	12	18	6	10				2	
Тема 7.1. Правила игры в волейбол и методика судейства.	16	4	12	4	6				2	
Тема 7.2. Основы проведение урока по волейболу	14	8	6	2	4					
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									
Общий объем по модулю, часов	144	54	72	28	42				2	
Общий объем, часов	252	99	126	50	74				2	

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, сессия 1-2)										
Раздел 1. Общая характеристика спортивной игры.	34	30	4	2	2					
Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «Баскетбол».	34	30	4	2	2					
Раздел 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.	34	30	4	2	2					
Тема 2.1. История возникновения дисциплины «Баскетбол». Основные тенденции современного баскетбола.	34	30	4	2	2					
Раздел 3. Основные положения и классификация техники игры в нападении.	36	32	4		4					
Тема 3.1. Основные положения и классификация техники игры в нападении	36	32	4		4					
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	108	92	12	4	8					
Модуль 2 (Курс 3, сессия 3-4)										
Раздел 4. Соревнования по баскетболу и урок баскетбола в школе.	34	30	4	2	2					
Тема 4.1. Правила игры в баскетбол и методика судейства.	18	16	2		2					
Тема 4.2. Основы проведение урока по баскетболу	16	14	2	2						
Раздел 5. Общая	34	30	4		4					

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			
характеристика спортивной игры. Основы техники игры в волейбол и методика обучения.										
Тема 5.1. Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.	12	10	2		2					
Тема 5.2 Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.	10	10								
Тема 5.3 Методика обучения технике игры в защите.	12	10	2		2					
Раздел 6. Основы тактики игры в волейбол и методика обучения.	34	28	6	2	4					
Тема 6.1. Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.	18	14	4	2	2					
Тема 6.2 Основные тенденции развития тактики игры в защите. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите.	16	14	2		2					
Раздел 7. Соревнования по волейболу и урок волейбола в школе.	33	29	4		2				2	
Тема 7.1. Правила игры в	16	14	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
волейбол и методика судейства.										
Тема 7.2. Основы проведение урока по волейболу	17	15	2			2				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									
Общий объем по модулю, часов	144	117	18	4		12				2
Общий объем, часов	252	209	30	8		20				2

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика спортивной игры.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Баскетбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Методические рекомендации по обучению спортивным играм. Виды баскетбола, новые направления. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.

Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «Баскетбол».

Перечень изучаемых элементов содержания

Баскетбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Методические рекомендации по обучению спортивным играм. Виды баскетбола, новые направления. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Характеристика и содержание дисциплины «Баскетбол».

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Виды баскетбола, новые направления.
3. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.
4. Классификация спортивных игр.
5. Средства и методы спортивных игр.
6. Методические особенности спортивных игр.
7. Методические рекомендации по обучению спортивным играм.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольные нормативы.

Темы контрольных нормативов:

1. Норматив: Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Нужно по сигналу на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

Балы: «отлично» юноши – 7,1 сек. девушки – 7,7 сек.
«хорошо» – 8,0 сек. – 8,3 сек.
«удовлетворительно» - 9,3 сек. - 10,1 сек.

Норматив: Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

Балы: «отлично» юноши – 12,0 сек. девушки – 13,5 сек.
«хорошо» – 14,0 сек. – 15,0 сек.
«удовлетворительно» - 17,0 сек. - 19,0 сек.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично > или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
1.Норматив				
2.Норматив				
3.Норматив				
4.Норматив				
5.Норматив				
6.Норматив				

РАЗДЕЛ 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Исторические истоки возникновения баскетбола. Первые игры. Основатель современного баскетбола. Первые соревнования. Стритбол (история, содержание, развитие). Профессиональные лиги, Общероссийская и национальная федерация баскетбола.

Тема 2.1. *История возникновения дисциплины «Баскетбол». Основные тенденции современного баскетбола.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Исторические истоки возникновения баскетбола. Первые игры. Основатель современного баскетбола. Первые соревнования. Стритбол (история, содержание, развитие). Профессиональные лиги, Общероссийская и национальная федерация баскетбола.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: История возникновения дисциплины «Баскетбол». Основные тенденции современного баскетбола.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Баскетбол в программе Олимпийских игр.
2. Развитие баскетбола в нашей стране.
3. Участие женщин в программе Олимпийских игр, Чемпионатах Мира, Чемпионатах Европы.
4. Первые Чемпионы, первые соревнования. Результаты выступлений.
5. Развитие баскетбола в разных странах.
6. Стритбол - история, содержание, развитие игры.
7. Достижения команды РФ на Олимпийских играх.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольные нормативы.

Норматив: Условия выполнения: Учащиеся бросают по 5 раз в кольцо с 3-х метров. Стоять надо под углом 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита. Считается количество попаданий.

Баллы: «отлично» юноши – 4 р. девушки – 3 р.
 «хорошо» – 3 р. – 2 р.
 «удовлетворительно» - 2 р. - 1 р.

Норматив: Условия выполнения: Испытуемый от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и двойного.

Баллы: «отлично» юноши – 5 р. девушки – 4 р.
 «хорошо» – 3 р. – 2 р.
 «удовлетворительно» - 2 р. - 1 р.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично > или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
1.Норматив				
2.Норматив				
3.Норматив				
4.Норматив				
5.Норматив				
6.Норматив				

РАЗДЕЛ 3. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Характеристика баскетбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Техника передвижений в нападении. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи двумя и одной руками с места и в движении. Ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика.

Тема 3.1. Основные положения и классификация техники игры в нападении.

Перечень изучаемых элементов содержания

Характеристика баскетбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Техника передвижений в нападении. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи двумя и одной руками с места и в движении. Ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Основные положения и классификация техники игры в нападении.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Классификация техники нападения. Характеристика атакующих действий.
2. Виды стоек и перемещений баскетболиста.
3. Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
4. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди – этапы и схема обучения.
5. Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками снизу - этапы и схема обучения.
6. Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча - этапы и схема обучения.
7. Техника ведения мяча - этапы и схема обучения.
8. Техника броска мяча двумя руками от груди - этапы и схема обучения.
9. Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
10. Техника выбивания и вырывания мяча - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
11. Техника броска одной рукой от плеча - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
12. Техника броска одной рукой сверху в движении - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
13. Последовательность обучению технического приема. Основные ошибки в обучении и пути их исправления.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольные нормативы.

Норматив: Условия выполнения: С расстояния 1,5 метра от стены необходимо одной рукой бросать и одной же ловить мяч от стенки в течение 10 секунд. Засчитывается количество сделанных передач в течение всего времени.

Балы: «отлично» юноши – 12 р. девушки – 10 р.
 «хорошо» – 9 р. – 8 р.
 «удовлетворительно» - 7 р. - 6 р.

Норматив. Условия выполнения: Штрафной бросок 5 бросков.

Балы: «отлично» юноши – 5 р. девушки – 4 р.
 «хорошо» – 4 р. – 3 р.
 «удовлетворительно» - 3 р. - 2 р.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично > или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
1.Норматив				
2.Норматив				

3.Норматив				
4.Норматив				
5.Норматив				
6.Норматив				

РАЗДЕЛ 4. СОРЕВНОВАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ И УРОК БАСКЕТБОЛА В ШКОЛЕ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

правила игры, эволюция правил, развитие. Упрощенные правила игры. терминология и жестикауляция судейства.

Тема 4.1. *Правила игры в баскетбол и методика судейства.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Назначение судейской бригады. Обязанности членов судейской бригады, ведение документации соревнований. Судейство соревнований по баскетболу.

Тема 4.2. *Основы проведение урока по баскетболу.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Проведение урока по баскетболу для учащихся 5–11 классов.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4.

Тема практического занятия: *Правила игры в баскетбол и методика судейства.*

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Значение квалифицированного судейства.
2. Правила игры.
3. Эволюция правил игры. Упрощенные правила игры.
4. Терминология и жестикауляция судейства.

Тема практического занятия: *Основы проведение урока по баскетболу.*

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
2. Задачи урока.
3. Оформление конспекта урока.
4. Подготовительная, основная и заключительная часть.
5. Плотность урока.
6. Особенности организации и проведения уроков по баскетболу в средних и старших классах.
7. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Схема обучения техники броска мяча двумя руками от груди.
2. Схема обучения техники стоек и перемещений в нападении.
3. Проведение соревнований в школе по баскетболу.
4. Схема обучения техники выбивания и вырывания мяча - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
5. Схема обучения техники броска одной рукой от плеча
6. Значимость соревнований с целью закрепления техники движений в баскетболе.
7. Схема обучения техники броска одной рукой сверху в движении.
8. Последовательность обучения техническим приемам по возрастам. Основные ошибки в обучении и пути их исправления.
9. Судьи и жесты по время проведения соревнований. Нарушения.

РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ИГРЫ. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

основы, общая характеристика и содержание вид спорта, волейбол.

Тема 5.1. *Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Волейбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Возникновение и развитие волейбола в разных странах.

Волейбол в программе Олимпийских игр. Развитие волейбола в нашей стране. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).

Тема 5.2. *Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Характеристика волейбольной терминологии. Основные понятия техники игры. Методика обучения техническим приемам в волейболе. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху и снизу. Техника выполнения и методика обучения подачам мяча. Техника выполнения и методика обучения нападающему удару.

Тема 5.3. *Методика обучения технике игры в защите.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Основные понятия техники игры. Методика обучения техническим приемам в волейболе. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям. Техника выполнения и методика обучения приему

мяча сверху и снизу. Техника выполнения и методика обучения приема мяча в падении. Техника выполнения и методика обучения блокированию.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5.

Тема практического занятия: Характеристика и содержание дисциплины «Волейбол». История возникновения и основные тенденции современного волейбола.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Волейбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления.
3. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Требования к специалисту по волейболу.
4. Возникновение и развитие волейбола в разных странах. Развитие волейбола в нашей стране.
5. Волейбол в программе Олимпийских игр. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).

Тема практического занятия: Основные положения и классификация техники волейбола. Методика обучения технике игры в нападении.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Характеристика волейбольной терминологии. Классификация техники нападения в волейболе.
2. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в нападении.
3. Анализ техники и методика обучения передачи мяча сверху.
4. Анализ техники и методика обучения передачи мяча снизу.
5. Анализ техники и методика обучения подачи.
6. Анализ техники и методика обучения нападающему удару.
7. Анализ техники и методика обучения приему мяча сверху.
8. Анализ техники и методика обучения приему мяча снизу.
9. Анализ техники и методика приему мяча в падении.

Тема практического занятия: Методика обучения технике игры в защите.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Классификация техники защиты в волейболе.
2. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в защите.
3. Анализ техники и методика обучения блокированию.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – реферат.

Темы рефератов:

1. Классификации тактики игры в волейболе
2. Анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения.
3. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения.
4. Тактика подачи. Характеристика и методика обучения.
5. Анализ групповых тактических действий в защите. Методика обучения.

6. Анализ групповых тактических действий в нападении. Методика обучения.
7. Система игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии. Анализ, методика обучения.
8. Система игры в нападении со второй передачи через игрока задней линии. Анализ, методика обучения.
9. Система игры в защите “углом вперед”. Анализ, методика обучения.
10. Система игры в защите “углом назад”. Анализ, методика обучения.

РАЗДЕЛ 6. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

стратегия и тактика волейбола.

Тема 6.1. *Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Классификация тактики игры в нападении.

Тема 6.2. *Основные тенденции развития тактики игры в защите. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. Командные тактические действия в защите. Классификация тактики игры в защите.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6.

Тема практического занятия: *Определение основных понятий тактики. Классификация тактики игры. Основные тенденции развития тактики игры в нападении и методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении.*

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Методика обучение индивидуальным действиям в нападении.
2. Методика обучение групповым и командным взаимодействиям в нападении.
3. Тактические комбинации в нападении. Методика обучения.
4. Командные действия в нападении. Методика обучения.
5. Тактика игры в нападении. Классификация.
9. Индивидуальные тактические действия при подаче. Методика обучения.
10. Индивидуальные тактические действия при выполнении нападающих ударов. Методика обучения.

Тема практического занятия: *Основные тенденции развития тактики игры в защите. Методика обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите.*

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Методика обучение индивидуальным действиям в защите.
2. Методика обучение групповым и командным взаимодействиям в защите.
3. Системы игры в защите. Характеристика.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – контрольные нормативы.

Темы контрольных нормативов:

1. Норматив. Условия выполнения: выполняется подача на точность любым способом:
- 4 подачи в 1 зону, 4 подачи в 5 зону и 2 подачи в переднюю линию;
- 9–10 попаданий – отлично, 7–8 попаданий – хорошо, 4–6 попаданий – удовлетворительно, <4 попаданий неудовлетворительно.
2. Норматив. Условия выполнения: выполняется верхняя передача над собой, не выходя из круга диаметром 3 метра, высота передачи минимум 2 метра:
- 9–10 передач – отлично, 7–8 – хорошо, 5–6 удовлетворительно.
3. Норматив. Условия выполнения: выполняется верхняя передач мяча на расстоянии 2 метра от стены:
- 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно.
4. Норматив. Условия выполнения: Нижняя передача мяча в парах выполняется на расстоянии 3 - 4метра:
- 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно.
5. Норматив. Условия выполнения. Нижняя передача мяча над собой над собой, не выходя из круга диаметром 3 метра, высота передачи минимум 2 метра:
- 9–10 передач – отлично, 7–8 – хорошо, 5–6 удовлетворительно.
6. Норматив. Условия выполнения. Выполняется нижняя передач мяча на расстоянии 2 метра от стены:
- 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно.

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично >или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
1.Норматив				
2.Норматив				
3.Норматив				
4.Норматив				
5.Норматив				
6.Норматив				

РАЗДЕЛ 7. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И УРОК ВОЛЕЙБОЛА В ШКОЛЕ.**Перечень изучаемых элементов содержания.**

правила игры волейбол, эволюция правил и перспективы развития. Упрощенные правила игры, терминология и жестикация судейства.

Тема 7.1. Правила игры в волейбол и методика судейства.

Перечень изучаемых элементов содержания

Назначение судейской бригады. Обязанности членов судейской бригады, ведение документации соревнований. Судейство соревнований по волейболу.

Тема 7.2. Основы проведение урока по волейболу.

Перечень изучаемых элементов содержания

Проведение урока по волейболу для учащихся 5-11 классов.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 7.

Тема практического занятия: Правила игры в волейбол и методика судейства.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Игровая площадка для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны),
2. Сетка и стойки
3. Требования к мячу (материал, размеры, вес)
4. Расстановка команды (позиции), правила перехода
5. Подача. Определение и ошибки при подаче.
6. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
7. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
8. Либеро. Действия и правила для него.
9. Выигрыш очка.
10. Выигрыш партии.
11. Выигрыш встречи.
12. Отличия решающей партии
13. Состояния игры (мяч в игре, мяч вне игры, мяч «в площадке», мяч «за»).
14. Игра с мячом (удары команды, характеристики удара, ошибки).
15. Мяч у сетки. Игрок у сетки.
16. Замены игроков и перерывы.
17. Местонахождение и обязанности судей.

Тема практического занятия: Основы проведение урока по волейболу.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
2. Задачи урока.
3. Оформление конспекта урока.
4. Подготовительная, основная и заключительная часть.
5. Плотность урока.
6. Особенности организации и проведения уроков по волейболу в средних и старших классах.
7. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 7

форма рубежного контроля – реферат.

Темы рефератов:

1. Классификации тактики игры в волейболе
2. Анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения.
3. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения.
4. Система игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии. Анализ, методика обучения.
5. Система игры в нападении со второй передачи через игрока задней линии. Анализ, методика обучения.
6. Система игры в защите “углом вперед”. Анализ, методика обучения.
7. Система игры в защите “углом назад”. Анализ, методика обучения.
8. Тактика подачи. Характеристика и методика обучения.
9. Анализ групповых тактических действий в защите. Методика обучения.
10. Анализ групповых тактических действий в нападении. Методика обучения.

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. Общая характеристика спортивной игры.	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 3. Основные положения и классификация техники игры в нападении.	13	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	

Модуль 2. (семестр 6)		
Раздел 4. Соревнования по баскетболу и урок баскетбола в школе.	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 5. Общая характеристика спортивной игры. Основы техники игры в волейбол и методика обучения.	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к реферату
Раздел 6. Основы тактики игры в волейбол и методика обучения.	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 7. Соревнования по волейболу и урок волейбола в школе.	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	54	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	99	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (Курс 3, сессия 1-2)		
Раздел 1. Общая характеристика	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к

спортивной игры.		докладу
Раздел 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 3. Основные положения и классификация техники игры в нападении.	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	92	
Модуль 2. (Курс 3, сессия 3-4)		
Раздел 4. Соревнования по баскетболу и урок баскетбола в школе.	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 5. Общая характеристика спортивной игры. Основы техники игры в волейбол и методика обучения.	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к реферату
Раздел 6. Основы тактики игры в волейбол и методика обучения.	28	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 7. Соревнования по волейболу и урок волейбола в школе.	29	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу

Общий объем по модулю/семестру, часов	117	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	209	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр.
3. Виды баскетбола, новые направления.
4. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.
5. Требования к специалисту по баскетболу.

Перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Баскетбол в системе физического воспитания.
2. Виды баскетбола, новые направления.
3. Баскетбол как учебно-научная дисциплина.
4. Классификация спортивных игр.
5. Средства и методы спортивных игр.
6. Методические особенности спортивных игр.
7. Методические рекомендации по обучению спортивным играм.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Первые профессиональные лиги.
2. Общероссийская и национальная федерация баскетбола.
3. Участие женщин в программе Олимпийских игр и Чемпионатов Мира, Чемпионатов Европы.
4. Современная тенденция развития баскетбола в нашей стране. Пути модернизации и дальнейшего совершенствования.
5. Возникновение и развитие баскетбола в разных странах.
6. Баскетбол в программе Олимпийских игр. Развитие баскетбола в нашей стране.
7. Стритбол (история, содержание, развитие).

Перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Баскетбол в программе Олимпийских игр.
2. Развитие баскетбола в нашей стране.
3. Участие женщин в программе Олимпийских игр, Чемпионатах Мира, Чемпионатах Европы.
4. Первые Чемпионы, первые соревнования. Результаты выступлений.
5. Развитие баскетбола в разных странах.
6. Стритбол - история, содержание, развитие игры.
7. Достижения команды РФ на Олимпийских играх.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Характеристика баскетбольной терминологии. Техника передвижений в нападении. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи двумя и одной руками с места и в движении. Ведение мяча. Классификация ведения и бросков мяча их характеристика.
2. Анализ техники стойки и перемещения баскетболистов в нападении.
3. Анализ техники ловли и передач мяча.
4. Анализ техники броскам мяча с места и в движении.

Перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Классификация техники нападения. Характеристика атакующих действий.
2. Виды стоек и перемещений баскетболиста.
3. Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
4. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди – этапы и схема обучения.
5. Техника ловли и передачи мяча одной и двумя руками снизу - этапы и схема обучения.
6. Техника ловли и передачи мяча одной рукой от плеча - этапы и схема обучения.
7. Техника ведения мяча - этапы и схема обучения.
8. Техника броска мяча двумя руками от груди - этапы и схема обучения.
9. Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
10. Техника выбивания и вырывания мяча - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
11. Техника броска одной рукой от плеча - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
12. Техника броска одной рукой сверху в движении - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения.
13. Последовательность обучению технического приема. Основные ошибки в обучении и пути их исправления.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Назначение судейской бригады. Обязанности судей.
2. Документация для проведения соревнований. Судейская этика.
3. Влияние правил игры на ее развитие.
4. Судейская этика.
5. Жесты судьи.
6. Нормативные документы судейской бригады.
7. Влияние правил игры на ее развитие.
8. Значение квалифицированного судейства.
9. Обязанности судей.
10. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
11. Задачи урока.
12. Оформление конспекта урока.
13. Подготовительная, основная и заключительная часть.
14. Плотность урока.
15. Особенности организации и проведения уроков по баскетболу в средних и старших классах.
16. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

Перечень тем докладов к Разделу 4:

1. Назначение судейской бригады. Обязанности судей.
2. Документация для проведения соревнований. Судейская этика.
3. Влияние правил игры на ее развитие.
4. Значение квалифицированного судейства.
5. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
6. Задачи урока.
7. Оформление конспекта урока.
8. Подготовительная, основная и заключительная часть.
9. Плотность урока.
10. Особенности организации и проведения уроков по баскетболу в средних и старших классах.
11. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Волейбол в системе физического воспитания. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Требования к специалисту по волейболу. Возникновение и развитие волейбола в разных странах.
2. Волейбол в программе Олимпийских игр.
3. Развитие волейбола в нашей стране. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).
4. Характеристика волейбольной терминологии. Классификация техники нападения в волейболе.
5. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в нападении.
6. Анализ техники и методика обучения передачи мяча сверху.
7. Анализ техники и методика обучения передачи мяча снизу.
8. Анализ техники и методика обучения подачи.
9. Анализ техники и методика обучения нападающему удару.
10. Классификация техники защиты в волейболе.
11. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в защите.
12. Анализ техники и методика обучения приему мяча сверху.
13. Анализ техники и методика обучения приему мяча снизу.
14. Анализ техники и методика приему мяча в падении.
15. Анализ техники и методика обучения блокированию.

Перечень тем рефератов к Разделу 5:

1. Волейбол в системе физического воспитания.
2. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления.
3. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Требования к специалисту по волейболу.
4. Возникновение и развитие волейбола в разных странах. Развитие волейбола в нашей стране.
5. Волейбол в программе Олимпийских игр. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).
6. Характеристика волейбольной терминологии. Классификация техники нападения в волейболе.
7. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в нападении.
8. Анализ техники и методика обучения передачи мяча сверху.
9. Анализ техники и методика обучения передачи мяча снизу.
10. Анализ техники и методика обучения подачи.
11. Анализ техники и методика обучения нападающему удару.
12. Классификация техники защиты в волейболе.
13. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в защите.
14. Анализ техники и методика обучения приему мяча сверху.
15. Анализ техники и методика обучения приему мяча снизу.
16. Анализ техники и методика приему мяча в падении.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Обучение индивидуальным действиям в нападении.
2. Обучение групповым и командным взаимодействиям в нападении.
3. Тактические комбинации в нападении.
4. Командные действия в нападении.
5. Обучение индивидуальным действиям в защите.
6. Обучение групповым и командным взаимодействиям в защите.
7. Системы игры в защите.

Перечень тем докладов к Разделу 6:

1. Методика обучение индивидуальным действиям в нападении.
2. Методика обучение групповым и командным взаимодействиям в нападении.
3. Тактические комбинации в нападении. Методика обучения.
4. Командные действия в нападении. Методика обучения.
5. Тактика игры в нападении. Классификация.
6. Методика обучение индивидуальным действиям в защите.
7. Методика обучение групповым и командным взаимодействиям в защите.
8. Системы игры в защите. Характеристика.
9. Индивидуальные тактические действия при подаче. Методика обучения.
10. Индивидуальные тактические действия при выполнении нападающих ударов. Методика обучения.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

1. 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>
2. Покровский, Е. А. Детские игры / Е. А. Покровский. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 420 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11990-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518712>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 7

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 7

1. Судейская этика.
2. Жесты судьи.
3. Нормативные документы судейской бригады.
4. Влияние правил игры на ее развитие.
5. Значение квалифицированного судейства.
6. Обязанности судей.
7. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
8. Задачи урока.
9. Оформление конспекта урока.
10. Подготовительная, основная и заключительная часть.
11. Плотность урока.

12. Особенности организации и проведения уроков по волейболу в средних и старших классах.
13. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

Перечень тем докладов к Разделу 7:

1. Игровая площадка для игры в волейбол (размеры, линии разметки, зоны),
2. Сетка и стойки
3. Требования к мячу (материал, размеры, вес)
4. Расстановка команды (позиции), правила перехода
5. Подача. Определение и ошибки при подаче.
6. Атакующий удар. Определение и ошибки при атакующем ударе.
7. Блокирование. Определение и ошибки при блокировании.
8. Либеро. Действия и правила для него.
9. Выигрыш очка.
10. Выигрыш партии.
11. Выигрыш встречи.
12. Отличия решающей партии
13. Состояния игры (мяч в игре, мяч вне игры, мяч «в площадке», мяч «за»).
14. Игра с мячом (удары команды, характеристики удара, ошибки).
15. Мяч у сетки. Игрок у сетки.
16. Замены игроков и перерывы.
17. Местонахождение и обязанности судей.
18. Травматизм на занятиях, техника безопасности.
19. Задачи урока.
20. Оформление конспекта урока.
21. Подготовительная, основная и заключительная часть.
22. Плотность урока.
23. Особенности организации и проведения уроков по баскетболу в средних и старших классах.
24. Разработка и запись упражнений. Составление конспектов занятий

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 7.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

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>

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.

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 с оценкой**, экзамен, который проводится в **устной или 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) 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 обучающимися 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 не ликвидации 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Общая характеристика спортивной игры.	ОПК-1 ОПК-5 ОПК-15	Контрольные нормативы	<p>1. Норматив: Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3-х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3-х метрах друг от друга. Нужно по сигналу на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.</p> <p>Балы: «отлично» юноши – 7,1 сек. девушки – 7,7 сек. «хорошо» – 8,0 сек. – 8,3 сек. «удовлетворительно» - 9,3 сек. - 10,1 сек.</p> <p>Норматив: Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.</p> <p>Балы: «отлично» юноши – 12,0 сек. девушки – 13,5 сек. «хорошо» – 14,0 сек. – 15,0 сек. «удовлетворительно» - 17,0 сек. - 19,0 сек.</p>

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.

Контрольный норматив	Отлично > или = 85	Хорошо 75-84	Удовлетв. 65-74	Неудовл. < 65
Норматив				
Норматив				
Норматив				
Норматив				
Норматив				
Норматив				

2.

Раздел 2. История возникновения и основные тенденции современного баскетбола.

ОПК-1

ОПК-5

ОПК-15

Контрольные нормативы

Норматив: Условия выполнения: Учащиеся бросают по 5 раз в кольцо с 3-х метров. Стоять надо под углом 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита. Считается количество попаданий.

Балы: «отлично» юноши – 4 р. девушки – 3 р.

«хорошо» – 3 р. – 2 р.

«удовлетворительно» - 2 р. - 1 р.

Норматив: Условия выполнения: Испытуемый от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки»

				<p>кольца после ведения и двойного. Балы: «отлично» юноши – 5 р. девушки – 4 р. «хорошо» – 3 р. – 2 р. «удовлетворительно» - 2 р. - 1 р.</p> <p>После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Контрольный норматив</th> <th>Отлично > или = 85</th> <th>Хорошо 75-84</th> <th>Удовл етв. 65-74</th> <th>Неудовл. < 65</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Контрольный норматив	Отлично > или = 85	Хорошо 75-84	Удовл етв. 65-74	Неудовл. < 65	Норматив					Норматив					Норматив					Норматив					Норматив					Норматив				
Контрольный норматив	Отлично > или = 85	Хорошо 75-84	Удовл етв. 65-74	Неудовл. < 65																																			
Норматив																																							
Норматив																																							
Норматив																																							
Норматив																																							
Норматив																																							
Норматив																																							
3	Раздел 3. Основные положения и классификация техники игры в нападении.	ОПК-1 ОПК-5 ОПК-15	Контрольные нормативы	<p>Норматив: Условия выполнения: С расстояния 1,5 метра от стены необходимо одной рукой бросать и одной же ловить мяч от стенки в течение 10 секунд. Засчитывается количество сделанных передач в течение всего времени. Балы: «отлично» юноши – 12 р. девушки – 10 р. «хорошо» – 9 р. – 8 р.</p>																																			

«удовлетворительно» - 7 р. - 6 р.
 Норматив. Условия выполнения: Штрафной бросок 5 бросков.
 Балы: «отлично» юноши – 5 р. девушки – 4 р.
 «хорошо» – 4 р. – 3 р.
 «удовлетворительно» - 3 р. - 2 р.

Контрольный норматив	Отлично > или = 85	Хорошо 75-84	Удов летв. 65-74	Неуд овл. < 65
Норматив				
Норматив				
Норматив				
Норматив				
Норматив				
Норматив				

После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в т

4.	Раздел 4.	ОПК-1	Контрольна	10. Схема обучения техники броска мяча двумя руками от груди. 11. Схема обучения техники стоек и перемещений в нападении. 12. Проведение соревнований в школе по баскетболу
----	-----------	-------	------------	---

	Соревнования по баскетболу и урок баскетбола в школе.		я работа	
		ОПК-5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Схема обучения техники выбивания и вырывания мяча - Техника стоек и перемещений в нападении - этапы и схема обучения. 2. Схема обучения техники броска одной рукой от плеча 3. Значимость соревнований с целью закрепления техники движений в баскетболе
5		ОПК-15		<ol style="list-style-type: none"> 1. Схема обучения техники броска одной рукой сверху в движении. 2. Последовательность обучения техническим приемам по возрастам. Основные ошибки в обучении и пути их исправления. 3. Судьи и жесты по время проведения соревнований. Нарушения.
6	Раздел 5. Общая характеристика спортивной игры. Основы техники игры в волейбол и методика обучения.	ОПК-1	Реферат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Волейбол в системе физического воспитания. 2. Методические особенности спортивных игр. Виды волейбола, новые направления. 3. Волейбол как учебно-научная дисциплина. Требования к специалисту по волейболу. 4. Возникновение и развитие волейбола в разных странах. Развитие волейбола в нашей стране. 5. Волейбол в программе Олимпийских игр. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).
		ОПК-5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика волейбольной терминологии. Классификация техники нападения в волейболе. 2. Анализ техники и методика обучения стойкам и перемещениям волейболистов в нападении. 3. Анализ техники и методика обучения передачи мяча сверху. 4. Анализ техники и методика обучения передачи мяча снизу. 5. Анализ техники и методика обучения подачи.
		ОПК-15		<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ техники и методика обучения нападающему удару. 2. Классификация техники защиты в волейболе. 3. Анализ техники и методика обучения стойкам и

				<p>перемещениям волейболистов в защите.</p> <p>4. Анализ техники и методика обучения приему мяча сверху.</p> <p>5. Анализ техники и методика обучения приему мяча снизу.</p> <p>6. Анализ техники и методика приему мяча в падении.</p> <p>7. Анализ техники и методика обучения блокированию.</p>																									
7	Раздел 6. Основы тактики игры в волейбол и методика обучения.	ОПК-1	Контрольн ые нормативы	<p>Норматив. Условия выполнения: выполняется подача на точность любым способом:</p> <p>- 4 подачи в 1 зону, 4 подачи в 5 зону и 2 подачи в переднюю линию;</p> <p>- 9–10 попаданий – отлично, 7–8 попаданий – хорошо, 4–6 попаданий – удовлетворительно, <4 попаданий неудовлетворительно.</p> <p>Норматив. Условия выполнения: выполняется верхняя передача над собой, не выходя из круга диаметром 3 метра, высота передачи минимум 2 метра:</p> <p>- 9–10 передач – отлично, 7–8 – хорошо, 5–6 удовлетворительно.</p> <p>Норматив. Условия выполнения: выполняется верхняя передач мяча на расстоянии 2 метра от стены:</p>																									
ОПК-5																													
ОПК-15																													
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Контрольн ый норматив</th> <th>Отлич но > или = 85</th> <th>Хорош о 75-84</th> <th>Удовл етв. 65-74</th> <th>Неудовл. <65</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Контрольн ый норматив	Отлич но > или = 85	Хорош о 75-84	Удовл етв. 65-74	Неудовл. <65	Норматив					Норматив					Норматив					Норматив				
Контрольн ый норматив	Отлич но > или = 85	Хорош о 75-84	Удовл етв. 65-74	Неудовл. <65																									
Норматив																													
Норматив																													
Норматив																													
Норматив																													

				-	<table border="1"> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td rowspan="2">25–30</td> </tr> <tr> <td>Норматив</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p> передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно. Норматив. Условия выполнения: Нижняя передача мяча в парах выполняется на расстоянии 3 - 4метра: - 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно. Норматив. Условия выполнения. Нижняя передача мяча над собой над собой, не выходя из круга диаметром 3 метра, высота передачи минимум 2 метра: - 9–10 передач – отлично, 7–8 – хорошо, 5–6 удовлетворительно. Норматив. Условия выполнения. Выполняется нижняя передач мяча на расстоянии 2 метра от стены: - 25–30 передач – отлично, 18–24 передачи – хорошо, 12–17 передач – удовлетворительно. </p> <p>После выполнения контрольных нормативов результаты вносятся в таблицу. За рубежный контроль выставляется средняя оценка за все нормативы.</p>	Норматив						25–30	Норматив					
Норматив						25–30												
Норматив																		
8	Раздел 7. Соревнования по волейболу и урок волейбола в школе.	ОПК-1	Реферат	1. Классификации тактики игры в волейболе 2. Анализ индивидуальных тактических действий в защите. Методика обучения. 3. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. Методика обучения.														

	ОПК-5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Система игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии. Анализ, методика обучения. 2. Система игры в нападении со второй передачи через игрока задней линии. Анализ, методика обучения. 3. Система игры в защите “углом вперед”. Анализ, методика обучения. 4. Система игры в защите “углом назад”. Анализ, методика обучения.
	ОПК-15		<ol style="list-style-type: none"> 1. Тактика подачи. Характеристика и методика обучения. 2. Анализ групповых тактических действий в защите. Методика обучения. 3. Анализ групповых тактических действий в нападении. Методика обучения.

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-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задачи физического воспитания, решаемые на уроках баскетбола. 2. Формы организации занятий баскетболом в школе. 3. Командные тактические действия в баскетболе. 4. Общая структура обучения техническим приемам игры. 5. Средства и методы обучения в баскетболе. 6. История возникновения и развития баскетбола. 7. Общая характеристика игры баскетбол. 8. Волейбол в системе физического воспитания населения России. 9. Требования к специалисту по волейболу. 10. Возникновение и развитие волейбола в разных странах. 11. Волейбол в программе Олимпийских и. 12. Развитие волейбола в нашей стране. 13. Анализ индивидуальных тактических действий в нападении. 14. Анализ групповых тактических действий в нападении. 15. Индивидуальные тактические действия 2 передаче. 16. Индивидуальные тактические действия при подаче. 17. Индивидуальные тактические действия при выполнении нападающих ударов. 18. Тактика группового блока. 19. Секретарь. Линейные судьи. 20. Тактика игры волейболистов в нападении.
ОПК-5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила игры в баскетбол. 2. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу.

	<p>3. Виды соревнований; способы розыгрыша соревнований, система определения победителя.</p> <p>4. Положение о соревновании.</p> <p>5. Оборудование и инвентарь при проведении соревнований по баскетболу.</p> <p>6. Оборудование и инвентарь при организации учебного процесса (урок баскетбола)</p> <p>7. Систематика, терминология техники игры баскетбол.</p> <p>8. Классификация техники игры баскетбол.</p> <p>9. Классификация тактики игры баскетбол.</p> <p>10. Пляжный волейбол (история, содержание, развитие).</p> <p>11. Методика обучения техническим приемам в волейболе.</p> <p>12. Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям.</p> <p>13. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча сверху двумя руками).</p> <p>14. Техника выполнения и методика обучения передачам мяча нижней прямой подаче.</p> <p>15. Техника выполнения и методика обучения верхней прямой подаче.</p> <p>16. Техника выполнения и методика обучения прямому нападающему удару.</p> <p>17. Изменение правил игры в волейбол.</p> <p>18. Тактические комбинации в нападении.</p> <p>19. Командные действия в нападении</p> <p>20. Системы игры в нападении.</p> <p>21. Методика начального обучения тактике нападения.</p> <p>22. Состав судейской бригады.</p> <p>23. Официальные процедуры. Жесты судей.</p> <p>24. Права и обязанности первого судьи.</p> <p>25. Права и обязанности второго судьи.</p>
ОПК-15	<p>1. Систематика, терминология тактики игры баскетбол.</p> <p>2. План-конспект урока. Методика составления, основные разделы.</p> <p>3. Современные правила баскетбола. Изменения и нововведения в правилах.</p> <p>4. Состав и обязанности секретариата</p>

	<p>на баскетбольном матче. Методика заполнения технического протокола матча.</p> <p>5. Баскетбол в системе физического воспитания населения России.</p> <p>6. Требования к специалисту по баскетболу.</p> <p>7. Возникновение и развитие баскетбола в разных странах.</p> <p>8. Баскетбол в программе Олимпийских игр.</p> <p>9. Развитие баскетбола в нашей стране.</p> <p>10. Стритбол (история, содержание, развитие).</p> <p>11. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.</p> <p>12. Методика изучения приема в баскетболе (ознакомление, изучение, совершенствования, закрепление).</p> <p>13. Виды соревнований и способы их проведения. Жеребьевка команд.</p> <p>14. Дидактические принципы обучения в баскетболе (научности, систематичности и последовательности, сознательности и активности).</p> <p>15. Состав судейской бригады. Официальные процедуры. Жесты судей.</p> <p>16. Способы записи игровой деятельности волейболистов.</p> <p>17. Характеристика техники нападения.</p> <p>18. Основные понятия (тактическая подготовка, стратегия, тактика, индивидуальные, групповые и командные тактические действия).</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. 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>

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, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-

04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. 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://elibrary.ru/>

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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия игровых спортивных залов, учебно-тренировочной базы, стадиона, раздевалок, душевых.

Оборудование спортивных залов: *игровые мячи, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, конусы, манишки.*

Оборудование стадиона: *футбольные ворота, волейбольная площадка с сеткой.*

Оборудование залов силовой подготовки: *тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.*

Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*

Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м ²	100
Лесной массив	Лосиноостровский	128 км ²	50

	парк		
--	------	--	--

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Баскетбол – основы обучения техники и тактики игры», «Проведение соревнований по баскетболу», «Правила игры в волейбол», «Техника игры в нападении и защите», «Знаменитые спортсмены XXI века по игровым видам спорта»).

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

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 процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) 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 физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940</p>	<p>Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года</p>	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

27 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Анатомия человека (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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)	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)	11
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	21
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	21
3.2. Задания для самостоятельной работы	24
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	30
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.....	32
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
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.....	35
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	35
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	38
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	40
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	40
5.1.1. Основная литература.....	40
5.1.2. Дополнительная литература.....	40
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).....	41
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.....	45

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Анатомия человека (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Анатомия человека** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидат биологических наук, доцентом Карташевым В. П.

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

(наименование факультета)

Протокол № 10 от 26 апреля 2023 года

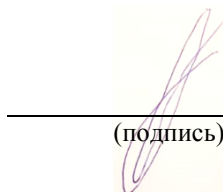
Декан факультета
кандидат медицинских наук



С.А.Киреев

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

Главный врач
ГБУЗ «ГКБ имени А.К. Ерамишанцева
ДЗМ»



А.Р. Габриелян

(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)

Кандидат педагогических наук, доцент



И.Н. Бакай

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины «Анатомия человека» (Модуль " Блок 1.") является изучение морфологических особенностей клеток, тканей и органов человека, а также овладение практическими навыками, позволяющими исследовать и оценивать состояние органов и систем организма на разных этапах онтогенеза в исполнении педагогических, тренерских, организационно-методических задач.

Задачи учебной дисциплины:

Помочь студентам в освоении теоретического курса и познании основных морфологических характеристик здорового человека, его половых и возрастных особенностей, а также научить современным методам оценки состояния организма человека и его систем, изучить основные принципы работы аппаратуры, используемой для клинических исследований.

1.2 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 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
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и	ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития,	Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок. Уметь: Осуществлять отбор обучающихся,

	психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<p>определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека.</p> <p>ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью</p> <p>ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p>	тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.
--	--	--	--

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			
		1	2		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	110	54	56		
Лекционные занятия	28	14	14		
Практические занятия	80	40	40		
Консультации	2		2		
Самостоятельная работа обучающихся	79	45	34		
Контроль промежуточной аттестации	27	9	18		
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой ,	Зачет с оцен	экзамен		

	экзамен	кой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	216	108	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1	Курс 2
		Сессия 3-4	Сессия 3-4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	26	12	14
Лекционные занятия	8	4	4
Практические занятия	16	8	8
Консультации	2		2
Самостоятельная работа обучающихся	177	92	85
Контроль промежуточной аттестации	13	4	9
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен	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 1). Анатомия опорно-двигательного аппарата										
Раздел 1. Основы анатомии.	32	14	18	6		12				

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			
Остеология.										
Тема 1.1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	16	6	10	4		6				
Тема 1.2. Кости черепа и туловища, кости верхней и нижней конечностей.	16	8	8	2		6				
Раздел 2. Артрология.	34	16	18	6		12				
Тема 2.1. Соединение костей черепа и туловища.	18	8	10	4		6				
Тема 2.2. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	16	8	8	2		6				
Раздел 3. Миология. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.	33	15	18	6		12				
Тема 3.1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.	33	15	18	6		12				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	108	45	54	18		36				
Модуль 2 (Семестр 2). Строение внутренних органов и систем										
Раздел 4. Мышцы верхней и нижней конечностей.	30	12	18	6		12				
Тема 4.1. Мышцы верхней и нижней конечностей.	30	12	18	6		12				
Раздел 5. Спланхнология. Анатомия пищеварительной системы.	28	10	18	6		12				

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			
Тема 5.1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.	14	4	10	4	6					
Тема 5.2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем	14	6	8	2	6					
Раздел 6. Лимфология, Эндокринология Анатомия кровеносной системы	32	12	18	6	12				2	
Тема 6.1. Анатомия кровеносной системы.	32	12	18	6	12				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									
Общий объем по модулю, часов	108	34	54	18		36			2	
Общий объем, часов	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 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, 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 1, сессия 3-4). Анатомия опорно-двигательного аппарата										
Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.	34	30	4	2		2				
Тема 1.1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	18	16	2			2				
Тема 1.2. Кости черепа и туловища, кости верхней и нижней конечностей.	16	14	2	2						
Раздел 2. Артрология.	34	30	4	2		2				
Тема 2.1. Соединение костей черепа и туловища.	18	16	2			2				
Тема 2.2. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	16	14	2	2						
Раздел 3. Миология. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.	36	32	4			4				
Тема 3.1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.	36	32	4			4				
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	108	92	12	8		4				
Модуль 2 (Курс 2, сессия 1-2). Строение внутренних органов и систем										
Раздел 4. Мышцы верхней и нижней конечностей.	32	28	4	2		2				
Тема 4.1. Мышцы верхней и нижней конечностей.	32	28	4	2		2				
Раздел 5. Спланхнология Анатомия	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
пищеварительной системы.										
Тема 5.1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.	18	16	2			2				
Тема 5.2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем	16	14	2	2						
Раздел 6. Лимфология, Эндокринология Анатомия кровеносной системы	33	27	6			4			2	
Тема 6.1. Анатомия кровеносной системы.	33	27	6			4			2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									
Общий объем по модулю, часов	108	85	14	4		8			2	
Общий объем, часов	216	177	26	12		12			2	

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. «АНАТОМИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

Перечень изучаемых элементов содержания.

взаимозависимость и единство структуры и функции, отдельные органы, организма в целом, взаимосвязь организма с изменяющимися условиями окружающей среды. Строение костей и костной ткани их взаимозависимость и единство структуры и функции.

Тема 1.1. 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 1.2. Кости черепа и туловища, кости верхней и нижней конечностей.

Перечень изучаемых элементов содержания

Общая характеристика черепа и его отделов. Кости мозгового отдела черепа. Особенности строения костей черепа. Непарные кости мозгового отдела черепа: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела черепа: теменная и височная.

Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость. Череп как целое. Основание черепа. Возрастные и половые особенности черепа. Проекция частей черепа на наружную поверхность головы.

Позвоночный столб. Позвоночный столб как целое. Отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Функции позвоночного столба. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях. Грудная клетка. Грудная клетка как целое. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.

Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица. Отделы свободной верхней конечности и их кости: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая и лучевая кости) и кисть, которая в свою очередь, разделяется на запястье (8 коротких губчатых костей), пясть (5 коротких трубчатых костей) и фаланги пальцев (I палец - 2 фаланги; II-V пальцы - по 3 фаланги). Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Проекция костных образований верхней конечности на поверхность тела человека.

Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость. Отделы свободной нижней конечности и их кости: бедро (бедренная кость), голень (большеберцовая и малоберцовая кости) и стопа, у которой выделяют предплюсну (7 костей), плюсну (5 костей) и фаланги пальцев.

Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека. Соединения костей пояса нижней конечности. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности таза.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
2. Основные свойства организма человека.
3. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
4. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
5. Особенности строения тканей организма человека.
6. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
7. Костная ткань.
8. Развитие и рост костей.
9. Общая и местная морфологическая перестройка костей.
10. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.

Тема практического занятия: Кости черепа и туловища, кости верхней и нижней конечностей.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Общая характеристика черепа и его отделов.
2. Кости лицевого отдела черепа.
3. Возрастные и половые особенности черепа.
4. Позвоночный столб.
5. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
6. Кости пояса свободной верхней и нижней конечностей.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
2. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
3. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
4. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.
5. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности
16. Связочный аппарат позвоночного столба.
6. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
7. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
8. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
9. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
10. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
11. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.

Раздел 2. Артрология

Перечень изучаемых элементов содержания.

соединение костей верхней и нижней конечностей, возрастные изменения, адаптация соединений костей к физическим нагрузкам их взаимозависимости и функции.

Тема 2.1. Соединение костей черепа и туловища.

Перечень изучаемых элементов содержания

Классификация соединений костей черепа и лица. Синдесмозы (швы) и суставы (височно-нижнечелюстные) черепа. Движения в соединениях костей черепа. Синхондрозы.

Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы). Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом. Соединение крестца с копчиком. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом. Механизм движения ребер. Реберные дуги. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта. Рентгеноанатомия соединений костей туловища. Движения позвоночного столба

Тема 2.2. Соединения костей верхней и нижней конечностей.

Перечень изучаемых элементов содержания

Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы. Оси вращения и движения в этих суставах. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью - плечевой сустав; соединение плеча с предплечьем - локтевой сустав; соединение костей предплечья между собой; соединение предплечья с кистью - лучезапястный сустав; соединения костей кисти между собой. Особенности строения, оси вращения и движения в перечисленных выше суставах.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Соединение костей черепа и туловища.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Межпозвоночные суставы.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
5. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.

Тема практического занятия Соединения костей верхней и нижней конечностей.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
2. Соединения костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав, лобковый симфиз.
3. Связочный аппарат. Таз в целом. Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение.

4. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
5. Соединения костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы; таранно-пяточно ладьевидный, подтаранный сустав, предплюбно-плюсневые, плюснофаланговые и межфаланговые суставы.
6. Оси вращения и движения стопы. Твердая основа стопы.
7. Продольный и поперечный своды стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.
8. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
2. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
3. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
4. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
5. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

Раздел 3. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Миология.

Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.

Перечень изучаемых элементов содержания.

структура, строение и функции скелетных мышц головы, шеи и туловища, морфофункциональная перестройка в процессе постнатального онтогенеза.

Тема 3.1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.

Перечень изучаемых элементов содержания

Мышечное волокно (мион) - основной элемент поперечнополосатой (скелетной) мышечной ткани, его форма и размеры. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — саркоlemma, Z- и M-полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна. Белки миофибрилл.

Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон, красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость типирования мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Самообновление и рост мышечной массы.

Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций. Строение мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц. Места начала и прикрепления мышц.

Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения. Мышцы одно-, дву-, многосуставные. Парадоксальное действие мышц. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны. Жевательные мышцы.

Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.

Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Функции мышц спины при различных видах опоры. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки. Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища. Демонстрация проекции мышц и состояний мышечных групп при движениях туловища на натурщике.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
2. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
3. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
5. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
6. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
7. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
8. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскуляторная и прессорная).
9. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
10. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.
11. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
12. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.
13. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
14. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – доклад.

Темы докладов:

1. Строение клеток и ткани нервной системы
2. Виды соединительной ткани. Особенности строения клеток.
3. Значение основных клеточных элементов.
4. Парные кости мозгового отдела черепа: теменная и височная.
5. Механизм движения ребер.
6. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного

волокна — сарколема, Z- и M—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.

7. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц.

8. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.

Раздел 4. Строение внутренних органов и систем.

Перечень изучаемых элементов содержания.

структура, строение и функции мышцы верхней и нижней конечностей, морфофункциональная перестройка, процессе постнатального онтогенеза.

Тема 4.1. Мышцы верхней и нижней конечностей.

Перечень изучаемых элементов содержания

Движения свободной верхней конечности. Краткий обзор мышц свободной верхней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, началу и прикреплению. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть. Функциональные группы мышц большого пальца и мизинца и средняя ладонная группа мышц. Находить на препарате и натурщике подмышечную впадину, медиальную и латеральную головки двуглавой борозды, локтевую ямку и др.

Движения бедра и голени. Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикреплению. 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 практического занятия: Мышцы верхней и нижней конечностей.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Отделы позвоночного столба.
2. Соединения костей пояса нижней конечности.
3. Движения позвоночного столба.
4. Оси вращения и движения стопы.
5. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. (сухожильный центр и мышечная части, отверстия диафрагмы).
6. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – доклад.

Темы докладов:

1. Механизм движения ребер.
2. Движения позвоночного столба.
3. Оси вращения и движения стопы.
4. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.
5. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
6. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
7. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
8. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
9. Мышцы, поддерживающие своды стопы.

РАЗДЕЛ 5. Строение внутренних органов и систем. Спланхнология

Перечень изучаемых элементов содержания.

структура, строение и функции пищеварительной и дыхательной систем, морфофункциональная перестройка, процесс постнатального онтогенеза.

Тема 5.1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной 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. Parietalный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины. Отношение внутренних органов к брюшине. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Функциональное значение брюшины.

Общая характеристика органов дыхания. Филогенез дыхательной системы. Дыхательные пути и легкие. Особенности строения воздухоносных путей. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение. Глотка как воздухоносный путь. Функциональное значение гортани и ее хрящей. Механизм голосообразования.

Голосовая щель. Полость гортани. Мышцы гортани: расширяющие голосовую щель, суживающие голосовую щель и изменяющие натяжение голосовых связок. Трахея и бронхи. Принцип образования бронхиального дерева. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

Тема 5.2. 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; мочевого пузыря, 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 практического занятия: *Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.*

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
9. Слюнные железы, их расположение и функции.
10. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.

Тема практического занятия: *Анатомия выделительной и репродуктивной систем.*

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Мочеполовая система. Мочевые органы. Происхождение.
2. Функциональное значение органов выделения. Общий обзор мочевых органов.
3. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Особенности кровоснабжения почки.
4. Артериальная сеть.
5. 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; мочевого пузыря, его положение, строение и функция.
6. Мужские половые органы: яичко, придаток, семявыносящий проток, семенной канатик, семенной пузырек, предстательная железа, семявыбрасывающий проток- их положение, строение и функциональное значение.

7. Женские половые органы, их состав, строение и функциональное значение. Матка, маточные трубы. Яичник, его положение и функциональное значение. Связочный аппарат матки.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Особенности кровоснабжения печени.
2. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.
3. Общая характеристика органов дыхания.
4. Дыхательные пути и легкие.
5. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
6. Глотка как воздухоносный путь.
7. Трахея и бронхи.
8. Принцип образования бронхиального дерева.
9. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
10. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
11. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
12. Мочеполовая система.
13. Внутреннее строение почки: кор-ковое и мозговое вещество.
14. Сегменты почки. Строение нефрона.
15. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.
16. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
17. Строение нефрона и его функциональное значение.
18. Фиксирующий аппарат почки.
19. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
20. Строение женской репродуктивной системы.
21. Строение мужской репродуктивной системы.

Раздел 6. Лимфология, Эндокринология.

Перечень изучаемых элементов содержания.

структура, строение и функции кровеносной системы, её морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Тема 6.1. Анатомия кровеносной системы.

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 вена. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. Формирование венозного русла. Функции внутриорганных кровообращения. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Сосочковые мышцы и сухожильные струны. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены). Кровоснабжение и

иннервация сердца. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца. Проводящая система и её функциональное значение.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: *Анатомия кровеносной системы.*

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца.
2. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.
3. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
4. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
5. Органы иммуногенеза.
6. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
7. Красный костный мозг;
8. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
9. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
10. Общий обзор лимфатической системы и её функции.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Лимфатические капилляры.
2. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.
3. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.
4. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.
5. Характеристика желез внутренней секреции.
6. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.
7. Гормоны. Характеристика. Классификация.
8. Механизм действия отдельных гормонов.
9. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

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)		
Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 2. Артрология.	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 3. Миология.	15	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	
Модуль 2. (семестр 2)		
Раздел 4. Мышцы верхней и нижней конечностей.	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 5. Спланхнология	10	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 6. Лимфология, Эндокринология	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Общий объем по модулю/семестру, часов	34	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	79	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (Курс 1, сессия 3-4)		
Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 2. Артрология.	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 3. Миология.	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Общий объем по модулю/семестру, часов	92	
Модуль 2. (Курс 2, сессия 1-2)		
Раздел 4. Мышцы верхней и нижней конечностей.	28	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 5. Спланхнология	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 6. Лимфология, Эндокринология	27	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Общий объем по модулю/семестру, часов	85	
Общий объем по дисциплине (модулю),	177	

часов		
-------	--	--

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

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.
25. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
26. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
27. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
28. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
29. Связочный аппарат.
30. Таз в целом.
31. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
32. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
33. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

Перечень тем рефератов к Разделу 1:

1. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.

2. Основные свойства организма человека.
3. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
4. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
5. Особенности строения тканей организма человека.
6. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
7. Костная ткань.
8. Развитие и рост костей.
9. Общая и местная морфологическая перестройка костей.
10. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.
11. Общая характеристика черепа и его отделов.
12. Кости лицевого отдела черепа.
13. Возрастные и половые особенности черепа.
14. Позвоночный столб.
15. Возрастные и половые особенности грудной клетки.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

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, 2023. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/51283>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Межпозвоночные суставы.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
5. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
6. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
7. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
8. Соединения костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав, лобковый симфиз.
9. Связочный аппарат. Таз в целом. Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение.
10. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
11. Соединения костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы; таранно-пяточно ладьевидный, подтаранный сустав, предплюсочно-плюсневые, плюснофаланговые и межфаланговые суставы.
12. Оси вращения и движения стопы. Твердая основа стопы.
13. Продольный и поперечный своды стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.
14. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

Перечень тем рефератов к Разделу 2:

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Межпозвоночные суставы.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
5. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

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.

Перечень тем рефератов к Разделу 3:

1. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
2. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
3. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
5. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
6. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
7. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
8. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
9. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).
10. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.
11. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
12. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.
13. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
14. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513500>

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.
11. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
12. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
13. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
14. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
15. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
16. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

Перечень тем рефератов к Разделу 4:

1. Отделы позвоночного столба.
2. Соединения костей пояса нижней конечности.
3. Движения позвоночного столба.
4. Оси вращения и движения стопы.
5. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. (сухожильный центр и мышечная части, отверстия диафрагмы).
6. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513500>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

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; мочевого пузыря, его положение, строение и функция.
9. Строение женской репродуктивной системы.
10. Строение мужской репродуктивной системы.
11. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
12. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
13. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
14. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
15. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
16. Глотка, её положение и строение.
17. Лимфоидное глоточное кольцо.
18. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
19. Слюнные железы, их расположение и функции.
20. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.
21. Особенности кровоснабжения печени.
22. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.
23. Общая характеристика органов дыхания.
24. Дыхательные пути и легкие.
25. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
26. Глотка как воздухоносный путь.
27. Трахея и бронхи.
28. Принцип образования бронхиального дерева.
29. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
30. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
31. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.

Перечень тем рефератов 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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

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, 2023. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512831>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

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.

Перечень тем рефератов к Разделу 6:

1. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца.
2. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.
3. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
4. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
5. Органы иммуногенеза.
6. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
7. Красный костный мозг;
8. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
9. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
10. Общий обзор лимфатической системы и её функции.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

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>

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 (210х297 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.

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 подрисовочными 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 с оценкой, экзамен**, который проводится в **устной или 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) 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 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Основы анатомии.	ОПК-1	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа. 2. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость. 3. Отделы свободной нижней конечности и их кости. 4. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности. 5. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности 16. Связочный аппарат позвоночного столба. 6. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение. 7. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом. 8. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта. 9. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. 10. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью. 11. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
1.	Раздел 2. Артрология.	ОПК-1	Контрольная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом. 2. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.

			работа	<p>3. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.</p> <p>4. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.</p> <p>5. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.</p>
1	Остеология. Раздел 3. Миология.	ОПК-1	Доклад	<p>1. Строение клеток и ткани нервной системы</p> <p>2. Виды соединительной ткани. Особенности строения клеток.</p> <p>3. Значение основных клеточных элементов.</p> <p>4. Парные кости мозгового отдела черепа: теменная и височная.</p> <p>5. Механизм движения ребер.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц.</p> <p>8. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления шеи - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.</p>
1	Раздел 4. Мышцы верхней и нижней конечностей.	ОПК-1	Доклад	<p>1. Механизм движения ребер.</p> <p>2. Движения позвоночного столба.</p> <p>3. Оси вращения и движения стопы.</p> <p>4. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.</p> <p>5. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;</p> <p>6. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.</p> <p>7. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы:</p>

				сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации; 8. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении. 9. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
1	Раздел 5. Спланхнология	ОПК-1	Контрольная работа	1. Особенности кровоснабжения печени. 2. Желчный пузырь, его положение, строение и функции. 3. Общая характеристика органов дыхания. 4. Дыхательные пути и легкие. 5. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение. 6. Глотка как воздухоносный путь. 7. Трахея и бронхи. 8. Принцип образования бронхиального дерева. 9. Функциональное значение гортани и ее хрящей. 10. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус. 11. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус. 12. Мочеполовая система. 13. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. 14. Сегменты почки. Строение нефрона. 15. Особенности строения стенки мочевыводящих путей. 16. Почки, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха. 17. Строение нефрона и его функциональное значение. 18. Фиксирующий аппарат почки. 19. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция. 20. Строение женской репродуктивной системы. 21. Строение мужской репродуктивной системы.
1	Раздел 6. Лимфология, Эндокринология	ОПК-1	Контрольная работа	1. Лимфатические капилляры. 2. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции. 3. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы. 4. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение. 5. Характеристика желез внутренней

				секрети. 6.Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции. 7.Гормоны. Характеристика. Классификация. 8.Механизм действия отдельных гормонов. 9.Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.
--	--	--	--	---

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-1	<p style="text-align: center;">РАЗДЕЛ 1-3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строение кости как органа. 2. Рост костей в длину и толщину. 3. Отделы скелета человека. 4. Классификация соединений костей. 5. Кости черепа и их соединение. 6. Кости туловища и их соединение. 7. Кости верхней конечности и их соединение. 8. Кости нижней конечности и их соединение. 9. Общий план строения сустава. 10. Классификация суставов. 11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения. 12. Факторы укрепления сустава. 13. Факторы, влияющие на подвижность в суставе. 14. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча. 15. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в движении предплечья. 16. Лучезапястный сустав. Кости, образующие сустав. Мышцы, участвующие в движении кисти. 17. Тазобедренный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении бедра. 18. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении голени. 19. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы. 20. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение. 21. Соединения позвоночного столба.

22. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.

РАЗДЕЛ 4-6

23. Классификация мышц.

24. Мышцы головы и шеи.

25. Мышцы, участвующие в движении верхней конечности.

26. Мышцы, участвующие в движении бедра и голени.

27. Мышцы, участвующие в движении стопы.

28. Мышцы, участвующие в движении туловища.

29. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.

30. Дыхательные мышцы. Строение и функции диафрагмы.

31. Отделы пищеварительного тракта и особенности строения стенки каждого отдела.

32. Строение стенки полого внутреннего органа.

33. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тонкого по строению.

34. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.

35. Особенности строения стенки воздухоносных путей.

36. Строение легких и гортани.

37. Классификация сосудов и строение их стенок.

38. Строение аорты. Области кровоснабжения ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).

39. Система верхней полой вены.

40. Система воротной зоны.

41. Глубокие и поверхностные вены верхней и нижней конечностей.

42. Сердце. Его отделы, строение и функции. Клапаны сердца.

43. Круги кровообращения и их функциональное значение.

44. Сосуды, отходящие от дуги аорты и области их кровоснабжения.

45. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.

46. Лимфатическая система, строение и функция.

47. Эндокринная система. Гуморальная регуляция функций организма.

48. Классификация нервной системы по топографическому и функциональному принципам.

49. Классификация нейронов, их строение и функция. Классификация рецепторов.

50. Строение спинного мозга и его функции.

51. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топография.

52. Строение продолговатого и заднего мозга.

53. Строение среднего и промежуточного мозга.

54. Строение конечного мозга и его функции.

55. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.

56. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.

	57. Спинно-мозговые и черепные нервы. 58. Анатомия вегетативной нервной системы. 59. Функциональная анатомия органа зрения. 60. Функциональная анатомия преддверно-улиткового органа.
--	--

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. 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>

2. 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, 2023. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14917-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512831>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Замараев, В. А. Анатомия: учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513500>

2. Киселев, С. Ю. Анатомия центральной нервной системы: учебное пособие для вузов / С. Ю. Киселев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 65 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05376-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493449>

3. 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://elibrary.ru/>

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	Крупнейший российский информационно-	http://elibrary.ru/

	библиотека eLIBRARY.ru	аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов практической работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету с оценкой, 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	Крупнейший российский информационно-	http://elibrary.ru/

	библиотека eLIBRARY.ru	аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	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), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

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

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 разбора конкретных ситуаций, анатомических заданий, контрольных работ 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 адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940</p>	<p>Протокол заседания кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета № 10 от «26» апреля 2023 года</p>	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Теория и методика физической культуры и спорта (МОДУЛЯ)

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**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)	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)	31
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	31
3.2. Задания для самостоятельной работы	33
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	39
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	41
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	41
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	41
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	41
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.....	44
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	44
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	48
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	51
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	51
5.1.1. Основная литература.....	51
5.1.2. Дополнительная литература.....	51
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	52
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	52
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	53
5.4.1. Средства информационных технологий	53
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	54
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	54
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	54

5.6. Образовательные технологии	54
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	56

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры и спорта (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Теория и методика физической культуры и спорта** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ, к.п.н., Правдовым Д. М.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
(наименование факультета)

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» 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 учебной дисциплины.

- усвоение знаний о сущности, структуре теории и методики физической культуры и спорта;
- формирование представлений о содержании, формах, особенностях теории и методики физической культуры и спорта;
- развитие навыков и 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-2; ПК-5 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
Спортивный отбор	ОПК- 2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»; определяет критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности ОПК-2.2. Ориентируется в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводит методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов ОПК-1.3. Обосновывает подходы к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в	Знать: Термины «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация». Уметь: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в спортивные группы по

		секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации. Обосновывает подходы к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации	виду спорта
Деятельность в области дошкольного и начального общего образования Деятельность в области основного и среднего (полного) общего образования	ПК- 5. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы	ПК - 5.1. Знает гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, теорию и методику физической культуры, виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке, комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки. ПК – 5.2. Умеет вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся, пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ПК – 5.3. Владеет анализом существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания педагога-тренера), определением задач тренировочных занятий	Знать: гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, теорию и методику физической культуры. Уметь: вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Решать: задачи по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания педагога-тренера), определять задачи тренировочных 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 6 зачетных единиц.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего	Семестры
--------------------	-------	----------

	часов	1	2		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	110	54	56		
Лекционные занятия	60	30	30		
Практические занятия	48	24	24		
Консультации	2		2		
Самостоятельная работа обучающихся	79	45	34		
Контроль промежуточной аттестации	27	9	18		
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен	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	8	4	4
Практические занятия	16	8	8
Консультации	2		2
Самостоятельная работа обучающихся	177	92	85
Контроль промежуточной аттестации	13	4	9
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен	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 1)										
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	32	14	18	10		8				
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.	10	4	6	4		2				
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	10	4	6	4		2				
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры	12	6	6	2		4				
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	34	16	18	10		8				
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	18	8	10	6		4				
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	16	8	8	4		4				
Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	33	15	18	10		8				
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	18	8	10	6		4				
Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.	15	7	8	4		4				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	108	45	54	30		24				
Модуль 2 (Семестр 2)										
Раздел 4. Теоретико-	30	12	18	10		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>		
методические основы развития физических качеств Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств									
Тема 4.1. Физические качества и закономерности их развития	6	2	4	2		2			
Тема 4.2. Сила и быстрота как физическое качество человека.	6	2	4	2		2			
Тема 4.3. Выносливость и гибкость как физическое качество	8	4	4	2		2			
Тема 4.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.	10	4	6	4		2			
Раздел 5. Физическая культура в системе образования	30	12	18	10		8			
Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.	10	4	6	4		2			
Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	10	4	6	4		2			
Тема 5.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	10	4	6	2		4			
Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки	30	10	20	10		8		2	
Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.	10	4	6	2		4			
Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки	10	4	6	4		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			
Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.	10	2	8	4	2				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									
Общий объем по модулю, часов	108	34	56	30	24				2	
Общий объем, часов	216	79	110	60	48				2	

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 2, сессия 1-2)										
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	34	30	4	2	2					
Тема 1.1. Физическая культура как социальное явление.	12	10	2		2					
Тема 1.2. Функции физической культуры в обществе.	12	10	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
Тема 1.3. Методологические основы научных исследований в теории физической культуры	10	10								
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	34	30	4	2		2				
Тема 2.1. Характеристика базовых средств физического воспитания.	18	16	2			2				
Тема 2.2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.	16	14	2	2						
Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	36	32	4			4				
Тема 3.1. Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.	18	16	2			2				
Тема 3.2. Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.	18	16	2			2				
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	108	92	12	4		8				
Модуль 2 (Курс 2, сессия 3-4)										
Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств	32	28	4	2		2				
Тема 4.1. Физические качества и закономерности их развития	8	6	2			2				
Тема 4.2. Сила и быстрота как	8	6	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
физическое качество человека.										
Тема 4.3. Выносливость и гибкость как физическое качество	8	8								
Тема 4.4. Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.	8	8								
Раздел 5. Физическая культура в системе образования	32	28	4	2		2				
Тема 5.1. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.	10	8	2			2				
Тема 5.2. Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.	10	8	2	2						
Тема 5.3. Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.	12	12								
Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки	35	29	6			4			2	
Тема 6.1. Принципы спортивной тренировки.	10	8	2			2				
Тема 6.2. Структурные основы спортивной тренировки	12	10	2			2				
Тема 6.3. Основы построения процесса спортивной подготовки.	13	11	2						2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									

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				
Общий объем по модулю, часов	108	85	14	4		8				2	
Общий объем, часов	216	177	26	8		16				2	

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Общие основы теории физической культуры

Перечень изучаемых элементов содержания.

физическая культура, социальное явление, основные направления ее развития в обществе.

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).

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);

- адапционно-преобразовательная функция, как фактор удовлетворения потребности человека в развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости), повышении функциональных и адапционных 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).

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).

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Физическая культура как социальное явление.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общие принципы построения спортивной тренировки.

Тема практического занятия: Функции физической культуры в обществе.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Физическое воспитание в ДОУ (дошкольное образовательное учреждение).
2. Физическая культура в общеобразовательной школе.
3. Физическая культура в средних и высших образовательных учреждениях.
4. Образовательный стандарт в системе физической культуры.

Тема практического занятия: Методологические основы научных исследований в теории физической культуры.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Определение системы физического воспитания как исторически обусловленного типа социальной практики.
2. Теоретико-методические основы и программно-методические основы в физическом воспитании.
3. Организационные основы физического воспитания.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – устный ответ.

Темы устного ответа:

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 физического воспитания.**Перечень изучаемых элементов содержания.**

базовые средства физического воспитания, профессиональная деятельность специалиста в области 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.

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).

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Характеристика базовых средств физического воспитания.

Форма практического задания: доклад.

Темы 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.

Тема практического занятия: Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Общепедагогические методы.
2. Методы обучения двигательным действиям.
3. Методы развития физических качеств.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – устный ответ.

Темы устного ответа:

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.

Перечень изучаемых элементов содержания.

система профессиональных знаний о физической нагрузке, физическая культура и физическое воспитание, принципы.

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.

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.

личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий).

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Физическая нагрузка в системе занятий физическими упражнениями.

Форма практического задания: доклад.

Темы 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.

Тема практического занятия: Характеристика методических приемов регулирования величины физической нагрузки на занятиях физической культурой.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Мощность», «объем» и «интенсивность» физической нагрузки.
2. Характеристика «зон интенсивности» и «зон мощности».
3. Понятие абсолютная и относительная мощность нагрузки.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – устный ответ.

Темы 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. Теоретико-методические основы развития физических качеств

Перечень изучаемых элементов содержания.

современные знания по основам развития физических качеств, процесс занятий физической культурой и спортивной тренировкой.

Тема 4.1. 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 проявления физических качеств в решении двигательных задач.

Понятие закон и закономерность в развитии физических качеств. Характеристика основных закономерностей развития физических качеств, проявляющихся при постоянстве внешних воздействий на организм человека (эффективность развития):

- гетерохронность развития (неравномерность и разновременность развития);
- этапность развития (повышение, стабилизация, снижение приростов показателей);
- фазность развития:

1. Фаза полимодального развития, обеспечивает прирост в развитии различных физических способностей за счет включения в работу различных мышечных групп и существенного повышения уровня активности основных жизнеобеспечивающих систем (характеризуется низкой экономией в энергозатратах);

2. Фаза направленно-ориентированного развития, обеспечивает прирост в развитии конкретного требуемого физического качества за счет локального включения в работу требуемых мышечных групп и приведение уровня активности соответствующих систем организма (характеризуется повышением экономичности энергозатрат);

3) Фаза непосредственного совершенствования, обеспечивает прирост в развитии конкретной физической способности за счет улучшения координированности в деятельности систем обеспечивающих мышечную работу, степени взаимосогласованности между параметрами движений и уровнем активности жизнеобеспечивающих систем организма (характеризуется высокой экономичностью энергозатрат).

Принципы развития физических качеств, как отражение основных закономерностей их развития:

- принцип соответствия педагогических воздействий, возрастным особенностям развития физических качеств в онтогенезе (концепция «сенситивных периодов»);
- принцип направленно-ориентированных воздействий (концепция «кумулятивного эффекта тренировочного процесса»);
- принцип прогрессивно-нарастающих воздействий (концепция «сверх восстановления функциональных возможностей систем организма в процессе спортивной тренировки»).

Тема 4.2. 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 непредельным отягощением;
- методы повторного упражнения с предельным и околопредельным отягощением;
- методы повторного упражнения с использованием статических положений тела;
- специфические 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).

Тема 4.3. 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)

Тема 4.4. 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 измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- вторая группа – способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;
- третья группа – способности выполнять двигательные действия без излишней напряженности, слитно и ритмично.

Характеристика основных методических подходов в развитии координационных способностей:

- постепенное увеличение координационной сложности разучиваемых движений;

- перестроение движений при внезапно изменяющихся условиях;
- формирование комплекса внутренних ощущений на основе повышения точности пространственных, временных и динамических характеристик движения (точность дифференцировки мышечных ощущений; точность дифференцировки интервалов времени; точность дифференцировки пространственных перемещений).

Метод вариативного упражнения как основа развития координационных способностей, характеристика основных его видов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик двигательного действия (например, изменение силовых параметров);
- изменение способов выполнения действий (например, выполняя бег лицом вперед, переход на бег спиной вперед);
- изменение исходных и конечных положений (например, прыжки вперед из положения упор присев);
- «зеркальное» выполнение двигательных действий (например, метание мяча «не ведущей» рукой);
- выполнение двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, передвижение по гимнастической скамейке после трех последовательно выполненных кувырка вперед);
- выполнение упражнений с исключением зрительного (слухового) контроля (например, передача мяча в парах с повязкой на глазах).

Методы оценки развития координационных способностей

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Физические качества и закономерности их развития.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Понятие о физических качествах.

Тема практического занятия: Сила и быстрота как физическое качество человека.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Средства воспитания силы.
2. Методы воспитания силы.
3. Воспитание силовых способностей.
4. Средства воспитания быстроты.
5. Методы воспитания быстроты.
6. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Тема практического занятия: Выносливость и гибкость как физическое качество.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Средства воспитания выносливости.
2. Методы воспитания выносливости.
3. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
4. Определение гибкости как совокупности специфических свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его сегментов и звеньев с максимальной амплитудой.

5. Роль и значение гибкости в жизнедеятельности человека (оптимизация мышечного тонуса, профилактика перерождения мышечных волокон, усиление кровотока и повышение эластических свойств работающих мышц).
6. Пассивная гибкость. Средства и методы развития гибкости.
7. Активная гибкость. Средства и методы развития гибкости.
8. Статическая гибкость. Средства и методы развития гибкости.

Тема практического занятия: Ловкость и координация как психофизические способности, лежащие в основе управления двигательными действиями.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Определение понятия ловкости в контексте теории управления движениями (по Н.А.Бернштейну).
2. 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).
3. Группы координационных способностей.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – устный ответ.

Темы устного ответа:

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 5. Физическая культура в системе образования

Перечень изучаемых элементов содержания.

основы методики организации и проведения урочных форм занятий по дисциплине «физическая культура».

Тема 5.1. 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).

Тема 5.2. 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.

Тема 5.3. 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).

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Основные формы занятий физической культурой.
2. Дополнительные формы занятий физической культурой.
3. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.
4. Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации.
5. Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры.
6. Методы организации учебной деятельности занимающихся.
7. Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств.
8. Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой.

Тема практического занятия: Планирование как условие программно-методического сопровождения образовательного процесса по физической культуре.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления;
2. Основные требования к разработке документов планирования.
3. Годовой план график, как форма перспективного планирования;
4. Тематический план на четверть, как форма текущего планирования;
5. План-конспект урока, как форма оперативного планирования.
6. Основные требования к разработке документов планирования

Тема практического занятия: Основы контроля успеваемости учащихся по предмету физической культуры.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Педагогический контроль (наблюдение, тестирование, опрос);
2. Медико-педагогический контроль (обследование, функциональные пробы, активность сердечно-сосудистой системы);
3. Гигиенический контроль (проверка безопасности мест занятий, проверка исправности инвентаря и оборудования; проверка безопасности одежды и обуви).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – устный ответ.

Темы устного ответа:

1. Характеристика основных этапов планирования.
2. Контроль, его цель и назначение, сущность и виды.
3. Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый).
4. Методика тестирования физической подготовленности (физических качеств).
5. Методика проведения функциональных проб, характеристика основных требований к организации проведения и регистрации результатов.
6. Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания).
7. Методика тестирования физической подготовленности (физических качеств), характеристика требований к организации и проведению. Технология определения уровней физической подготовленности занимающихся (выше среднего, средний, ниже среднего);
8. Методика проведения функциональных проб, характеристика основных требований к организации проведения и регистрации результатов. Технология определения функционального состояния занимающихся (по величине и скорости восстановления пульса).

Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки.

Перечень изучаемых элементов содержания.

основные закономерности спортивной тренировки, принципы поступательного развития тренированности спортсмена.

Тема 6.1. 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).

Тема 6.2. 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».

Техничко-тактическая подготовка как основание спортивной тренировки, характеристика основных ее разделов (общая техническая подготовка, специальная техническая подготовка, развитие координационных способностей).

Задачи и характеристика основных уровней технической подготовки:

- уровень «базовой» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе предварительной спортивной подготовки и этапе начальной спортивной специализации (Направленность подготовки на создание основного фонда спортивно-технических умений и навыков, на базе которых осуществляется углубленное совершенствование техники двигательных действий избранного вида спорта);

- уровень «углубленной» технической подготовки, осуществляется преимущественно на этапе углубленной спортивной подготовки и этапе спортивного совершенствования (Направленность подготовки на приведение техники соревновательных действий к требованиям надежности, стабильности и эффективности выполнения в различных условиях и при решении различных двигательных задач, связанных с перестроением структуры движения);

- уровень «спортивно-технического мастерства», осуществляется преимущественно на этапе высшего спортивного мастерства (Направленность на преобразование техники соревновательных действий под решение тактических предварительно заданных задач).

О соединении технической и физической подготовки характеристика базовых положений принципа направленного сопряжения.

Понятие «спортивная тактика» и характеристика ее практических элементов, связь спортивной тактики и двигательного опыта спортсмена. Понятие «тактическая подготовка», определение ее места в системе подготовки спортсмена. Характеристика основных средств тактической подготовки:

- тактические упражнения в облегченных условиях;
- тактические упражнения в усложненных условиях;
- тактические упражнения в условиях, максимально приближенных к условиям предстоящего соревнования;

- тактически ориентированная практика соревновательная.

Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки. Общие представления о силовой подготовке, ее роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны силовой подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания силовой подготовки в зависимости от вида спортивной специализации.

Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны скоростной подготовки (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания скоростной подготовки в зависимости от вида спортивной специализации.

Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена. Задачи и основные стороны развития выносливости (общая силовая подготовка и специальная силовая подготовка), их соотношение на разных этапах спортивной тренировки. Особенности содержания процесса развития выносливости в зависимости от вида спортивной специализации.

Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями. Виды проявления координационных способностей в спортивной практике:

- равновесие: статическое; динамическое; комбинированное (балансировка);
- дифференцировка мышечных усилий: по величине напряжения (в статическом и динамическом режимах), по скорости сокращения;

- пространственная ориентация:

- а) определение расстояния между объектами в статическом и динамическом режиме (глазомер);

- б) определение место положения объекта в стандартных и изменяющихся условиях (запоминание);

- в) определение траектории и вектора передвижения объекта (прогнозирование);

- г) перемещение объекта с ограниченной активностью слухового, зрительного и тактильного анализаторов (превосхищение);

- 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.

Тема 6.3. 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.*

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: Принципы спортивной тренировки.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

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.

Тема практического занятия: Структурные основы спортивной тренировки.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе.
2. Характеристика методических основ общей психологической подготовки спортсменов.
3. Задачи и характеристика основных уровней технической подготовки.
4. 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.
5. Физическая подготовка спортсменов как компонент спортивной тренировки.

Тема практического занятия: Основы построения процесса спортивной подготовки.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Структура тренировочного процесса и характеристика основных его компонентов, особенности их взаимосвязи в целостном тренировочном процессе).
2. Микро-, мезо-, и макроциклы в тренировочном процессе.
3. Периоды спортивной подготовки.
4. Понятие «спортивная форма».
5. Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.
6. Особенности построения спортивной тренировки как многолетнего педагогического процесса.
7. Этапы спортивной подготовки.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – устный ответ.

Темы устного ответа:

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)		
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	15	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	
Модуль 2. (семестр 2)		
Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу

Раздел 5. Физическая культура в системе образования	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки	10	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к реферату
Общий объем по модулю/семестру, часов	34	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	79	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (Курс 2, сессия 1-2)		
Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	92	
Модуль 2. (Курс 2, сессия 3-4)		

Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств	28	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 5. Физическая культура в системе образования	28	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки	29	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к реферату
Общий объем по модулю/семестру, часов	85	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	177	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

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.
4. Дать определение понятию «функция физической культуры»
5. Дать характеристику общекультурным функциям физической культуры
6. Дать характеристику специфическим (родовым) функциям физической культуры
7. В чем предназначение общекультурных функций физической культуры в обществе?
8. В чем предназначение специфических функций физической культуры в обществе?
9. В чем истоки появления родовых функций физической культуры?
10. Охарактеризовать общенаучные подходы в исследованиях по физической культуре.
11. Охарактеризовать общепедагогические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке
12. Охарактеризовать специфические методы исследования в физическом воспитании и спортивной тренировке.
13. В чем предназначение комплексного подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания?
14. В чем предназначение системного подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания?
15. В чем предназначение структурно-функционального подхода в научных исследованиях по теории и методике физического воспитания?
16. В чем предназначение метода моделирования в научных исследованиях теории и методике физического воспитания?

Перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания.
2. ТМФК как учебная дисциплина. Цель физического воспитания.
3. Общие принципы построения спортивной тренировки.
4. Физическое воспитание в ДОУ.
5. Физическая культура в общеобразовательной школе.
6. Физическая культура в средних и высших образовательных учреждениях.
7. Образовательный стандарт в системе физической культуры.
8. Определение системы физического воспитания как исторически обусловленного типа социальной практики.
9. Теоретико-методические основы и программно-методические основы в физическом воспитании.
10. Организационные основы физического воспитания.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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.
4. Что понимается под терминами «метод», «методический прием», «методика», их общность и различия
5. Охарактеризовать группу методов словесной информации и их целевую ориентацию в педагогическом процессе
6. Охарактеризовать группу методов непосредственной наглядности и их целевую ориентацию в педагогическом процессе
7. Охарактеризовать специфические методы обучения двигательным действиям и их педагогическое предназначение
8. Охарактеризовать специфические методы развития физических качеств и их педагогическое предназначение
9. Раскрыть общность и различия игрового и соревновательного методов и их педагогическое предназначение.
10. С какой целью и при решении каких задач физического воспитания используется группа словесных методов?
11. С какой целью и при решении каких задач физического воспитания используется группа наглядных методов?
12. По какому признаку распределяются методы обучения, и с какой целью?
13. По какому признаку распределяются методы развития физических качеств, и с какой целью?
14. Какие специфические задачи решают с помощью игрового и соревновательного методов в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировки?

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Что понимается под «физической нагрузкой», ее внешним и внутренним содержанием?
2. Какими конкретными параметрами характеризуется физическая нагрузка?
3. В чем проявляется зависимость динамики физической работоспособности от характера и мощности физической нагрузки (обосновать на конкретном примере)?
4. С какой целью и при решении каких задач возможно использовать жесткий интервал отдыха при повторном воспроизведении нагрузок (обосновать на конкретном примере)?
5. Что понимается под «величиной физических нагрузок»?
6. Характеристика физической работоспособности человека.
7. Какие интервалы отдыха используются между нагрузками и какова их функциональная направленность?
8. С какой целью и при решении каких задач возможно использовать суперкомпенсаторный интервал отдыха при повторном воспроизведении нагрузок (обосновать на конкретном примере)?
9. С какой целью используются формы активного отдыха в физическом воспитании (обосновать на конкретном примере)?

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

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. Дать определение ловкости и охарактеризовать ее взаимосвязь с координационными способностями
39. Раскрыть основные группы координационных способностей и охарактеризовать их специфические признаки
40. Охарактеризовать основные методические подходы по развитию координационных способностей в процессе занятий физической культурой и спортивной тренировкой.
41. Охарактеризовать методы вариативного упражнения, используемые для развития
42. Охарактеризовать основные средства развития координационных способностей

43. Ловкость и ее основные характеристики
44. Координационные способности и формы их проявления
 45. Характеристика основных факторов, определяющих проявление координационных способностей

Перечень тем докладов к Разделу 4:

1. Понятие о физических качествах.
2. Средства воспитания силы.
3. Методы воспитания силы.
4. Воспитание силовых способностей.
5. Средства воспитания выносливости.
6. Методы воспитания выносливости.
7. Выносливость как функциональный показатель работоспособности человека.
8. Средства воспитания быстроты.
9. Методы воспитания быстроты.
10. Быстрота как компонент отражения психомоторных реакций.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519864>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

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. Разработать годовой план-график распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура»

13. Разработать тематический план распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура» на одну из учебных четвертей
14. Разработать план-конспект распределения учебного материала по дисциплине «физическая культура».
15. Охарактеризовать виды контроля, используемые в физическом воспитании, их цель и педагогическое предназначение
16. Раскрыть особенности педагогического контроля качества освоения учебного материала по дисциплине «физическая культура» (знания и двигательные умения)
17. Охарактеризовать основные требования к проведению тестовых упражнений по оценке физической подготовленности учащихся
18. Разработать основы методики обучения школьников тестовым упражнениям
19. Разработать шкалу оценок качества освоения учебных знаний по дисциплине «физическая культура»
20. Разработать шкалу оценок качества освоения двигательных действий (физических упражнений) по дисциплине «физическая культура»
21. Разработать методику проведения тестирования физической подготовленности и регистрации полученных результатов.

Перечень тем докладов к Разделу 5:

1. Основные формы занятий физической культурой.
2. Дополнительные формы занятий физической культуры.
3. Урок физической культуры как основная форма организации образовательного процесса.
4. Характеристика основных типов урока физической культуры и особенности их структурной организации
5. Характеристика современных требований к проведению уроков физической культуры.
6. Методы организации учебной деятельности занимающихся.
7. Концепция «сенситивных периодов» как основа целенаправленного развития физических качеств.
8. Концепция «ведущего вида деятельности в онтогенезе» как основа целенаправленного формирования интереса и потребностей школьников к занятиям физической культурой.
9. Сущность и объективные основы планирования, его цель и задачи. Характеристика основных документов планирования, их цель, задачи и способы оформления:
10. Основные требования к разработке документов планирования

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16279-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530732>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

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.
5. Педагогические ориентации принципа направленности на максимально возможные достижения.
6. Педагогические ориентации принципа единства общей и специальной спортивной подготовки
7. Педагогические ориентации принципа волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса.
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. Охарактеризовать циклы тренировочного процесса и их функциональную взаимосвязь между собой
15. Охарактеризовать основные этапы спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле
16. Охарактеризовать этапы спортивной подготовки как многолетнего педагогического 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.

Перечень тем рефератов к Разделу 6:

Перечень тем рефератов:

1. Принцип «направленности на максимально возможные достижения», его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.
2. Принцип «единства общей и специальной подготовки спортсмена» его назначение и предметная направленность в спортивной тренировке.
3. Принцип «непрерывности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.
4. Гетерохронность восстановления функциональных систем организма, как фактор повышения интенсификации целостного тренировочного процесса (увеличения количества занятий за определенный промежуток времени).
5. Принцип постепенности и тенденции к «предельным нагрузкам», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.
6. Принцип «волнообразности динамики нагрузок и цикличности тренировочного процесса», его назначение и предметная направленность в целостном педагогическом процессе.
7. Психологическая подготовка спортсмена, как основание спортивной тренировки, цель и задачи, место и значение в целостном педагогическом процессе.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

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>

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.

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 с оценкой, экзамен**, который проводится в **устной или 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) 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 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры	ОПК-2	Устный ответ	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).
2		ПК-5		1. Общепедагогические методы, применяемы в исследованиях по теории и методике физического воспитания (опрос, анкетирование, интервьюирование, наблюдение); 2. Специфические методы теории и методики физического воспитания (хронометрирование, тестирование, пульсометрия); 3. Междисциплинарные методы, используемые для решения научных задач по проблемам теории и методики физического воспитания.
1.	Раздел 2. Характеристика базовых средств физического воспитания	ОПК-2	Устный ответ	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.
2		ПК-5		1. Вариативное выполнение упражнения. 2. Методы развития физических качеств. 3. Методы формирования личностных качеств (игровой и соревновательный методы; метод усложняющихся заданий). 4. Роль и значение психических и физиологических процессов в целостном восприятии

				педагогических воздействий.
1	Раздел 3. Характеристика базовых принципов в физическом воспитании	ОПК-2	Устный ответ	1. Нагрузка и отдых как основные компоненты практических методов физического воспитания. 2. Физическая работоспособность. 3. Характеристика видов отдыха (активный и пассивный).
2		ПК-5		1. Интервалы отдыха (жесткий, ординарный, суперкомпенсаторный). 2. Динамика физической и умственной работоспособности.
1	Раздел 4. Теоретико-методические основы развития физических качеств	ОПК-2	Устный ответ	1. Средства воспитания гибкости. 2. Методы воспитания гибкости. 3. Гибкость как средства восстановления. 4. Средства воспитания координации. 5. Методы воспитания координации.
2		ПК-5		1. Координация как показатель ловкости. 2. Зоны относительной мощности. 3. Сенситивные периоды для развития физических качеств. 4. Основные средства развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости, координации, гибкости). 5. Методы оценки и контрольные нормативы, используемые в образовательном процессе при воспитании физических качеств. 6. Контроль физических нагрузок в зависимости от возраста занимающихся при воспитании физических качеств.
1	Раздел 5. Физическая культура в системе образования	ОПК-2	Устный ответ	1. Характеристика основных этапов планирования. 2. Контроль, его цель и назначение, сущность и виды. 3. Виды контроля по качеству освоения учебного материала, их цель и назначение (исходный, оперативный, текущий, итоговый). 4. Методика тестирования физической подготовленности (физических качеств). 5. Методика проведения функциональных проб, характеристика основных требования к организации проведения и регистрации результатов.
2		ПК-5		1. Методика оценивания качества освоения новых знаний и новых двигательных действий, характеристика требований к разработке шкалы отметок (оценивания). 2. Методика тестирования физической подготовленности (физических качеств), характеристика

				<p>требований к организации и проведению. Технология определения уровней физической подготовленности занимающихся (выше среднего, средний, ниже среднего);</p> <p>3. Методика проведения функциональных проб, характеристика основных требования к организации проведения и регистрации результатов. Технология определения функционального состояния занимающихся (по величине и скорости восстановления пульса).</p>
1	Раздел 6. Общие основы теории спортивной тренировки	ОПК-2	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.
2		ПК-5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Общие представления о развитии скоростных способностей в системе спортивной тренировки, их роли и значении в физической подготовке спортсмена. 2. Общие представления о развитии выносливости в системе спортивной тренировки, ее роль и значение в физической подготовке спортсмена. 3. Общие представления о развитии координации, как интегративной качественной характеристике системы управления движениями. 4. Методика развития координационных способностей в зависимости от спортивной специализации: 5. Микроцикл, как система тренировочных занятий. 6. Мезоцикл, как система микроциклов. 7. Макроцикл, как системная организация мезоциклов.

				<p>8. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>9. Соревновательный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>10. Переходный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>11. Подготовительный период, его цель и задачи, направленность тренировочного процесса.</p> <p>12. Спортивный календарь, как основа управления динамикой развития спортивной формы.</p> <p>13. 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)

Коды, контролируемой компетенций	Вопросы /задания
ОПК-2	<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».19. Основные задачи адаптивной физической культуры и физического развития населения.20. Охарактеризовать три группы занимающихся (основная,

	<p>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-5	<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 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</p>

	<p>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, медико-биологических средств.</p> <p>24. использование активного и пассивного отдыха в системе спортивной тренировки и физическом воспитании.</p> <p>25. Использование водных ресурсов как фактора восстановления.</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. 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>
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16279-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530732>

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, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Теоретические основы физической культуры: учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519864>

3.

3. 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://elibrary.ru/>

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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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

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

средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также демонстрационными печатными пособиями.

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

5.6. Образовательные технологии

При реализации 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 процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) 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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

История физической культуры и спорта (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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)	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)	13
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	24
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.....	29
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)	40
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	47
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	47
5.1.1. Основная литература.....	47
5.1.2. Дополнительная литература.....	47
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	48
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	48
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	48
5.4.1. Средства информационных технологий	49
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	50
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	50
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	50

5.6. Образовательные технологии	50
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	53

Рабочая программа дисциплины (модуля) «История физической культуры и спорта (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**История физической культуры и спорта** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: канд., пед. наук, доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Бакулиной Е. Д., доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петрова М. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
(наименование факультета)

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью учебной дисциплины «История физической культуры и спорта» (Модуль "Теория и методика базовых видов спорта") является изучение исторических фактов возникновения физической культуры и спорта: ее развитие предмет, задачи и место в жизни общества и личности в педагогической, тренерской, организационно-методической деятельности.

Задачи учебной дисциплины.

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. изучить знания в области зарождения физической культуры и спорта в древнейших государствах;
2. изучить знания в области физической культуры и спорта в Древней Греции и Риме; Древней Руси.
3. изучить знания в области физической культуры и спорта в Древней Руси
4. Проанализировать историю развития физической культуры и спорта на современной этапе.

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-2; УК-5; ОПК-1; ОПК-5; ОПК-6 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
Разработка и реализация проектов	УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Понимает базовые принципы постановки задач и выработки решений. УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для решения поставленной задачи и проектирует пути ее решения выбирая оптимальный способ исходя из действующих правовых норм. УК-2.3. Определяет планирование и реализовывает циклы занятий различной продолжительности избранного вида спорта; планирует спортивные, физкультурно-оздоровительные и спортивно-

			массовые мероприятия; планирует и проводит научные исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта
Межкультурное взаимодействие	УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	<p>УК-5.1. Понимает многообразие культур и цивилизаций в их взаимодействии, закономерности и этапы развития духовной и материальной культуры народов мира, основные подходы к изучению культурных явлений. УК-5.2. Понимает необходимость восприятия и учета межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.</p> <p>УК-5.3. Выделяет и анализирует особенности межкультурного взаимодействия, обусловленные различием этических, религиозных и ценностных систем.</p>
Планирование	ОПК-1.1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие	<p>Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок.</p> <p>Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.</p>

		<p>подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека.</p> <p>ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью</p> <p>ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p>	
Воспитание	<p>ОПК- 5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК - 5.1. Осознает закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p> <p>ОПК – 5.2. Способен решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими</p>	<p>Знать: факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь:</p> <p>Решать: воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками</p>

		<p>работниками; умеет общаться с детьми различных возрастных категорий</p> <p>ОПК – 5.3. Владеет опытом в подготовке материалов и проводит теоретические занятия и беседы со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх</p>	
<p>Воспитание</p>	<p>ОПК-6- Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>ОПК – 6.1. Понимает социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; осознает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры</p> <p>ОПК – 6.2. Использует 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</p> <p>ОПК – 6.3. Владеет техникой применения методик оценки физического развития детей и подростков; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической</p>	<p>Знать: структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта</p> <p>Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, проводить профилактику и контролировать состояния своего организма.</p> <p>Владеть: техникой применения методик оценки физического развития детей и подростков; проводить с обучающимися теоретические занятия и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта.</p>

		подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима	
--	--	---	--

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 зачетные единицы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	72	72			
Лекционные занятия	40	40			
Практические занятия	32	32			
Самостоятельная работа обучающихся	63	63			
Контроль промежуточной аттестации	9	9			
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	144			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2	
		Сессия 1-2	
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	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	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
Модуль 1 (Семестр 2)										
Раздел.1. История физической культуры.	34	16	18	10		8				
Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.	18	8	10	6		4				
Тема 1.2. Зарождение физической культуры и спорта в древнейших государствах	16	8	8	4		4				
Раздел 2. Физическая культура и спорт в древнем мире	34	16	18	10		8				
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Древней Греции	12	6	6	4		2				
Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Древнем Риме.	12	6	6	4		2				
Тема 2.3. Физическая культура и спорт в Древней Руси	10	4	6	2		4				
Раздел 3. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе,	34	16	18	10		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
Русском княжестве										
Тема 3.1. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе	12	6	6	4		2				
Тема 3.2. Физическая культура и спорт в Русском княжестве	12	6	6	4		2				
Раздел 4. Физическая культура и спорт в новое и новейшее время	33	15	18	10		8				
Тема 4.1. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.	18	8	10	6		4				
Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.	15	7	8	4		4				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	144	63	72	40		32				

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 2, сессия 1-2)											
Раздел.1. История физической культуры.	36	32	4	2		2					
Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.	18	16	2			2					
Тема 1.2. Зарождение физической культуры и спорта в древнейших государствах	18	16	2	2							
Раздел 2. Физическая культура и спорт в древнем мире	36	32	4	2		2					
Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Древней Греции	12	10	2			2					
Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Древнем Риме.	12	10	2	2							
Тема 2.3. Физическая культура и спорт в Древней Руси	12	12									
Раздел 3. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе, Русском княжестве	34	30	4	2		2					
Тема 3.1. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе	18	16	2			2					
Тема 3.2. Физическая культура и спорт в Русском княжестве	16	14	2	2							
Раздел 4. Физическая культура и спорт в новое и новейшее время	34	30	4	2		2					
Тема 4.1. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.	18	16	2			2					
Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.	16	14	2	2							
Контроль промежуточной аттестации (час)						4					

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	Зачет с оценкой									
Общий объем, часов	144	124	16	8		8				

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

МОДУЛЬ 1. «История физической культуры» РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Перечень изучаемых элементов содержания.

история физической культуры и спорта, предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

Тема 1.1. История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

Перечень изучаемых элементов содержания

Предмет, задачи дисциплины. Основные теории возникновения ФК и спорта:

- теория игры
- теория труда

Тема 1.2. Зарождение физической культуры и спорта в древнейших государствах.

Перечень изучаемых элементов содержания

Древний Египет, Месопотамия, Древняя Индия, Древний Китай.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: История физической культуры и спорта: предмет, задачи и место в жизни общества и личности.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Возникновение физической культуры в первобытном и родовом обществах.
2. *Предмет, задачи дисциплины.*
3. Основные теории возникновения ФК и спорта в России.
4. Значимость знаний об истории ФК и спорта в профессиональной деятельности.

Тема практического занятия: *Зарождение физической культуры и спорта в древнейших государствах.*

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Физическая культура Древней Греции.
2. Физическая культура в Древнем Риме.
3. Становление и развитие систем физической культуры в странах Востока.
4. Основы физического воспитания в Спарте.
5. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

Темы компьютерного тестирования:

#1. Первые Олимпийские игры современности состоялись:

- в Берлине
- в Лондоне
- *в Афинах
- в Париже

#2. Укажите первого русского олимпийского чемпиона:

- П. И. Войлошников
- Я. Г. Пункин
- *Н. А. Панин-Коломенкин
- О. Г. Григорьев

#3. Выберите государственные органы управления в сфере спорта:

региональные органы управления

(выберите несколько вариантов ответа)

- федерации по отдельным видам спорта
- *Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
- *Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту
- местные органы управления
- Олимпийский комитет России
- *Министерство образования и науки РФ

#4. Как называется уровень достигнутой работоспособности и сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности?

(выберите один правильный ответ)

- физическое развитие
- физическое воспитание
- физическая подготовка
- *физическая подготовленность

#5. Как называется эффект физического упражнения, который характеризуется процессами, происходящими по ходу выполнения или окончания упражнения в результате его выполнения?

- *Срочный эффект

Долгосрочный эффект
Кратковременный эффект

#6. Сопоставьте гимнастические системы Нового времени с их авторами.

1. Немецкое гимнастическое (турнерское) движение
2. Шведское гимнастическое направление
3. Чешская гимнастическая система (сокольская)

Варианты сопоставления ответов:

1. П. Линг, Я. Линг
2. М. Тырш
3. Ф.Ян, Э. Айзелен

Правильные ответы:

3-2

2-1

1-3

#7. Первые спортсмены, тренеры, врачи и функционеры, обеспечивающие сферу физического воспитания, появились:

в первобытном обществе

в Европе в эпоху Возрождения

*в Древней Греции

в Англии в XIX веке

#8. Спортивная рекреация:

(выберите один правильный ответ)

*использование элементов спорта в качестве отдыха, для оздоровительного эффекта, организации интересного досуга занятия людей зрелого возраста без спортивных установок, с целью сохранения приобретенной ранее спортивной формы

использование спорта в избранной профессиональной деятельности как необходимая составляющая профессиональной готовности

использование элементов спорта для занятий с группами населения, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также при восстановлении после перенесенных травм и болезней

РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ДРЕВНЕМ МИРЕ

Перечень изучаемых элементов содержания.

развитие физической культуры в Древней Греции.

Тема 2.1. Физическая культура и спорт в Древней Греции.

Перечень изучаемых элементов содержания

Спарта. Афины. Агонистика. Зарождение Олимпийских Игр.

Тема 2.2. Физическая культура и спорт в Древнем Риме.

Перечень изучаемых элементов содержания

Физическое воспитание в воинской службе древних римлян. Организация легионов ветеранов военной службы. Капитолийские игры. Гладиаторские бои.

Тема 2.3. Физическая культура и спорт в Древней Руси.

Перечень изучаемых элементов содержания

Народные формы физического воспитания.

Условия жизни славян. Охота. Самобытные игры. Государство Киевская Русь.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Физическая культура и спорт в Древней Греции.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Виды спорта Древних олимпийских игр.
2. Известные Олимпионики.

Тема практического занятия: Физическая культура и спорт в Древнем Риме.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Основы физического воспитания гладиаторов.
2. Физическое воспитание в воинской службе древних римлян.
3. Организация легионов ветеранов военной службы.
4. Капитолийские игры.
5. Гладиаторские бои.

Тема практического занятия: Физическая культура и спорт в Древней Руси.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Народные формы физического воспитания на Руси.
2. Воспитание в семье.
3. Кулачные бои.
4. Казачество.
5. Семейное воспитание на Руси
6. Воспитание воина на Руси

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

Темы компьютерного тестирования:

#1. Укажите практические методы спортивной тренировки:

Выберите два правильных ответа

- *метод строго регламентированного упражнения
- **игровой метод
- наглядный метод
- все вышеуказанные

#2. Распределите методы спортивной тренировки по группам:

Общепедагогические или практические

1. Соревновательный -

- 2.Словесные -
- 3.Наглядные -
- 4.Игровой -
- 5.строго регламентированного упражнения –

Ответы:

Общепедагогические – 2,3.

Практические – 1,4,5

#3. Расставьте этапы спортивной подготовки в правильном порядке.

1. спортивно-оздоровительный этап
- 2.этап совершенствования спортивного мастерства
- 3.тренировочный этап
- 4.этап начальной подготовки
- 5.этап высшего спортивного мастерства

Ответы:

1,4,3,2,5

#4. Кондиционный спорт:

использование элементов спорта в качестве отдыха, для оздоровительного эффекта, организации интересного досуга

использование элементов спорта для занятий с группами населения, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также при восстановлении после перенесенных травм и болезней

*занятия людей зрелого возраста без спортивных установок, с целью сохранения приобретенной ранее спортивной формы

использование спорта в избранной профессиональной деятельности как необходимая составляющая профессиональной готовности

#5. Сопоставьте понятия с их определениями.

- 1.Эффективность техники
- 2.Экономичность техники
- 3.Стабильность техники
- 4.Вариативность техники

Определения

- 1.помехоустойчивость, независимость от внешних условий и особенностей проведения соревнований, а также функционального состояния спортсмена
- 2.соответствие техники решаемым задачам и высокий конечный результат, соответствие уровню технической, физической, психической подготовленности спортсмена
- 3.рациональное использование энергии при выполнении технических действий
- 4.способность внесения коррекций в двигательные действия в зависимости от условий изменяющейся соревновательной борьбы

Ответы:

1-2

2-3

3-1

4-4

#6. Признаки микроцикла

(выберите три правильных ответа)

*регулярная оптимальная повторяемость занятий разной направленности

*наличие двух фаз в его структуре: стимуляционной и восстановительной как правило, окончание микроцикла связано с соревнованием

*как правило, окончание микроцикла связано с восстановительной фазой наличие одной фазы в его структуре

повторяемость занятий одинаковой направленности

#7. К какому году относятся первые записи о древних Олимпийских играх?

*776 г. до н.э.
776 г. н.э.
456 г. н.э.
456 г. до н.э.

#8. Что входит в пятиборье?

Бег, прыжки в высоту, метание копья, метание диска, борьба
Бег, прыжки в длину, метание мяча, метание гранаты, борьба
*Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба
Бег, прыжки в высоту, метание копья, метание гранаты, борьба

**РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РЫЦАРСКОМ ОБЩЕСТВЕ,
РУССКОМ КНЯЖЕСТВЕ**

Перечень изучаемых элементов содержания.

развитие физической культуры в рыцарском обществе.

Тема 3.1. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе.

Перечень изучаемых элементов содержания

Особенности жизни и особенности военной подготовки рыцаря. Рыцарские турниры. Особенности периодов раннего и развитого феодализма. Представители раннего Гуманизма.

Тема 3.2. Физическая культура и спорт в Русском княжестве.

Перечень изучаемых элементов содержания

Физическое воспитание в русском княжестве. Особенности воинской службы.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Физическая культура и спорт в рыцарском обществе.

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

Заполнение таблицы: «Развитие физической культуры в рыцарском княжестве».

Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Общая оценка	Основные труды эпохи военизированного сословия

Тема практического занятия: Физическая культура и спорт в Русском княжестве.

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

Заполнение таблицы: «Развитие физической культуры в Русском княжестве».

Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Общая оценка	Основные труды Киевского государства и русских княжеств в период феодальной раздробленности

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

Темы компьютерного тестирования:

#1. Какова дистанция бега в Древних Олимпийских играх?

- *192 ступней = 192 м.
- 200 ступней = 200 м.
- 609 ступней = 200 м. 23 см.
- 600 ступней = 192 м. 27 см.

#2. Установите соответствие между датой и событием.

- 1.1896 год
- 2.1994 год
- 3.1908 год
- 4.1893 год

- 1. Николай Панин-Коломенкин первый российский Олимпийский чемпион
- 2. Первые современные игры в Греции
- 3. Первый футбольный матч в Петербурге
- 4. 100-летний юбилей олимпийского движения

Ответы:

- 1-2**
- 2-4**
- 3-1**
- 4-3**

#3. В какой стране была создана игра «баскетбол»?

- Россия
- Греция
- *США
- Канада

#4. Что означает в переводе с английского часть слова «баскет»?

- человек
- *корзина
- мяч
- лига

#5. Сколько человек в баскетбольной команде?

- *5 человек
- 7 человек
- 12 человек
- 16 человек

#6. Сколько человек в волейбольной команде?

- 12 человек
- 16 человек
- *6 человек
- 9 человек

#7. Какое максимальное количество очков можно набрать за игру?

*25 очков

15 очков

45 очков

12 очков

#8. Девиз Олимпийских игр:

«В здоровом теле здоровый дух!»

*«Быстрее, выше, сильнее!»

«Только вперед и только к победе!»

#9. Символ Олимпийских игр – это

*Пять переплетенных колец

Шесть переплетенных колец

Семь переплетенных колец

#10. Чем награждали победителя Олимпийских игр в древние времена?

*Лавровым венком

Медалью

Грамотой

РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НОВОЕ И НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

формирование знаний о физической культуре в новое время.

Тема 4.1. Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.

Перечень изучаемых элементов содержания

Особенности развития физической культуры и спорта в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII и XVIII вв. 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.

Тема 4.2. Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: *Физическая культура и спорт в Новое время в зарубежных странах.*

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

Составить таблицу основных систем физического воспитания в Новое время в зарубежных странах:

Название системы	Авторы системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка

Тема практического занятия: Физическая культура и спорт в Новейшее время в зарубежных странах.

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

Составить таблицу основных систем физического воспитания в Новейшее время в зарубежных странах:

Название системы	Авторы системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

#1. К зимним Олимпийским играм относятся:

*Биатлон, кёрлинг, сноуборд
Кёрлинг, конькобежный спорт, конный спорт
Фигурное катание, гимнастика, теннис

#2. Кто являлся основателем Олимпийских игр современности?

*Пьер де Кубертен
Анри де Байе-Латур
Зигфрид Эдстрем

#3. Где и когда был создан Международный Олимпийский комитет? (МОК)

Лондон 21 июня 1893г
*Париж 23 июня 1894г
Брюссель 22 июня 1892г

#4. Размеры баскетбольной площадки (м):

27×15
*28×15
26×16

#5. Какому богу посвящались Олимпийские игры:

Аполлону
Дионису
*Зевсу

#6. Что в Древней Греции объявлялось повсеместно на время проведения Олимпийских игр:

Мобилизация волонтеров
*Перемирие
Пир на весь мир

#7. В каком году российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:

в 1906 году
в 1900 году
*в 1908 году

#8. Какой древнегреческий философ дважды становился победителем Олимпийских игр в самом тяжелом виде состязаний – рукопашном бою:

*Платон
Аристотель
Сократ

#9. В каком году ОИ проходили в Москве:

*1980
1984
1988

#10. Какая международная организация руководит Олимпийским движением?

Международная федерация олимпийских видов спорта;
Организация Объединенных Наций;
*Международный Олимпийский комитет;
ЮНЕСКО.

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
(семестр 3)		
Раздел.1. История физической культуры.	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 2. Физическая культура и спорт в древнем мире	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 3. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе, Русском княжестве	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию

Раздел 4. Физическая культура и спорт в новое и новейшее время	15	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию
Общий объем по модулю/семестру, часов	63	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	63	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
(Курс 2, сессия 1-2)		
Раздел.1. История физической культуры.	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 2. Физическая культура и спорт в древнем мире	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 3. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе, Русском княжестве	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию
Раздел 4. Физическая культура и спорт в новое и новейшее время	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к кейс-заданию
Общий объем по модулю/семестру,	124	

часов		
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. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Развитие физической культуры в древнегреческих городах-полисах (Спарта, Афины).
3. Физическая культура в странах Древнего Востока.
4. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Афинах и Спарте? Почему?
5. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
6. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?
7. Дайте характеристику развития физической культуры в странах Древнего Востока?
8. Что обозначают слова: «инициация», «ушу», «йога».

Перечень тем рефератов 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. Основы физического воспитания в Спарте.
6. Олимпийские игры античного мира, их характеристика и историческое значение.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Олимпийские игры в древности: генезис, особенности, значение.
2. Где, когда и как проводились Олимпийские Игры Древней Греции? В чем заключалось их общественное значение?
3. Каковы были правила проведения древнегреческих Олимпийских Игр?

4. Каковы причины упадка Олимпийских Игр в Древней Греции? В чем он проявился? Почему Олимпийские Игры были запрещены?
5. Что обозначают слова: «стадия», «агон»?
6. Что обозначают слова: «колокогатия», «элланодик»?
7. Составить таблицу Олимпийских Игр в Древней Греции по следующей форме:

Название системы	Авторы Системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка

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.

8. «Возникновение Олимпийских Игр Древней Греции: мифы, предположения, реальность»; «Герои античных стадионов»;
9. «Первая женщина – тренер»;
10. «Ритуалы, традиции и правила древних Олимпийских Игр».
11. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
12. Что обозначают слова: «агон», «экехейрия»?
13. Физическая культура в древнем Риме.
14. Народные формы физического воспитания на Руси.
15. Воспитание в семье.
16. Кулачные бои.
17. Казачество.

Перечень тем рефератов к Разделу 2:

1. Основы физического воспитания гладиаторов.
2. Виды спорта Древних олимпийских игр.
3. Известные Олимпионики.
4. Народные формы физического воспитания на Руси.
5. Воспитание в семье.
6. Кулачные бои.
7. Казачество.
8. Семейное воспитание на Руси
9. Воспитание воина на Руси

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Краткая характеристика средневековья и особенности развития физической культуры.
2. Рыцарская физическая культура.
3. Физическое воспитание крестьян и горожан в странах Западной Европы в период феодализма. Стрелковые и фехтовальные объединения (братства).
4. Физическая культура эпохи Возрождения.
5. Прогрессивные идеи в области физического воспитания в эпоху позднего средневековья (XV – XVII вв.).
6. Заполнение таблицы: «Развитие физической культуры в средние века».

Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Общая оценка	Основные труды гуманистов эпохи Возрождения

7. Народные формы физического воспитания в Русском княжестве.
8. Воспитание в княжествах.
9. Особенности воинской службы в Русском княжестве.

Перечень тем кейс-заданий к Разделу 3:

Заполнение таблицы: «Развитие физической культуры в средние века».

Основные виды физической культуры	Характерные особенности и черты развития физической культуры	Общая оценка	Основные труды гуманистов эпохи Возрождения

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Козлова, М. А. Антропология: учебник и практикум для вузов / М. А. Козлова, А. И. Козлов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05121-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512349>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Исторические и социальные предпосылки зарождения и развития национальных систем физического воспитания в первый период Нового времени.
2. Особенности европейских национальных систем физического воспитания.
3. Немецкая гимнастика (А. Фит, Гутс-Мутс, Ф. Шписс, Ф. Ян).
4. Шведская гимнастика (Пер и Ялмар Линг).
5. Сокольская система физического воспитания.
6. Система гимнастики Ж. Демени и «естественный метод» Ж. Эбера.
7. Развитие теоретических основ физического воспитания в странах Запада
8. (Дж. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И. Песталоцци, Ч. Кингсли).

9. Создание основ школьного физического воспитания, физкультурного и спортивного движения в XVIII –XIX вв.
10. Становление и развитие современного спорта в Западной Европе в новое время. Создание спортивных клубов и развитие отдельных видов спорта.
11. Физическая культура и спорт в зарубежных странах в период между первой и второй мировыми войнами.
12. Милитаризация физической культуры и спорта перед Второй мировой войной.
13. Развитие физической культуры и спорта в зарубежных странах после Второй мировой войны.
14. Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях в странах Западной Европы в период с начала XX в. до настоящего времени.

Перечень тем кейс-заданий к Разделу 4:

1. Составить таблицу основных систем физического воспитания в Новое время:

Название системы	Авторы системы	Цели и задачи системы	Средства и методы физического воспитания	Снаряды, оборудование, инвентарь	Особенности системы и общая оценка

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Олимпийское образование в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16320-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530804>

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 с оценкой**, 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 обучающимися 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 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. История физической культуры.	УК-2	Компьютерное тестирование	<p>#1. Первые Олимпийские игры современности состоялись: в Берлине в Лондоне *в Афинах в Париже</p> <p>#2. Укажите первого русского олимпийского чемпиона: П. И. Войлошников Я. Г. Пункин *Н. А. Панин-Коломенкин О. Г. Григорьев</p> <p>#3. Выберите государственные органы управления в сфере спорта: региональные органы управления <i>(выберите несколько вариантов ответа)</i> федерации по отдельным видам спорта *Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ *Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту местные органы управления Олимпийский комитет России *Министерство образования и науки РФ.</p>
2		УК-5		<p>#4. Как называется уровень достигнутой работоспособности и сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности? <i>(выберите один правильный ответ)</i> физическое развитие физическое воспитание</p>

			<p>физическая подготовка *физическая подготовленность</p> <p>#5. Как называется эффект физического упражнения, который характеризуется процессами, происходящими по ходу выполнения или окончания упражнения в результате его выполнения? *Срочный эффект Долгосрочный эффект Кратковременный эффект</p>
3		ОПК-1	<p>#6. Сопоставьте гимнастические системы Нового времени с их авторами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Немецкое гимнастическое (турнерское) движение 2. Шведское гимнастическое направление 3. Чешская гимнастическая система (сокольская) <p>Варианты сопоставления ответов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. П. Линг, Я. Линг 2. М. Тырш 3. Ф.Ян, Э. Айзелен <p>Правильные ответы:</p> <p>3-2 2-1 1-3</p>
4		ОПК-5	<p>#7. Первые спортсмены, тренеры, врачи и функционеры, обеспечивающие сферу физического воспитания, появились:</p> <p>в первобытном обществе в Европе в эпоху Возрождения *в Древней Греции в Англии в XIX веке</p>
5		ОПК-6	<p>#8. Спортивная рекреация: (выберите один правильный ответ)</p> <p>*использование элементов спорта в качестве отдыха, для оздоровительного эффекта, организации интересного досуга занятия людей зрелого возраста без спортивных установок, с целью сохранения приобретенной ранее спортивной формы</p> <p>использование спорта в избранной профессиональной деятельности как необходимая составляющая профессиональной готовности</p> <p>использование элементов спорта для занятий с группами населения, имеющими</p>

				отклонения в состоянии здоровья, а также при восстановлении после перенесенных травм и болезней
1.	РАЗДЕЛ 2. Физическая культура и спорт в древнем мире	УК-2	Компьютерное тестирование	<p>#1. Укажите практические методы спортивной тренировки: <i>Выберите два правильных ответа</i></p> <p>*метод строго регламентированного упражнения **игровой метод наглядный метод все вышеуказанные</p> <p>#2. Распределите методы спортивной тренировки по группам: <u>Общепедагогические или практические</u></p> <p>1. Соревновательный - 2. Словесные - 3. Наглядные - 4. Игровой - 5. строго регламентированного упражнения –</p> <p>Ответы: Общепедагогические – 2,3. Практические – 1,4,5</p>
2		УК-5		<p>#3. Расставьте этапы спортивной подготовки в правильном порядке.</p> <p>1. спортивно-оздоровительный этап 2. этап совершенствования спортивного мастерства 3. тренировочный этап 4. этап начальной подготовки 5. этап высшего спортивного мастерства</p> <p>Ответы: 1,4,3,2,5</p> <p>#4. Кондиционный спорт: использование элементов спорта в качестве отдыха, для оздоровительного эффекта, организации интересного досуга</p> <p>использование элементов спорта для занятий с группами населения, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также при восстановлении после перенесенных</p>

			<p>травм и болезней</p> <p>*занятия людей зрелого возраста без спортивных установок, с целью сохранения приобретенной ранее спортивной формы</p> <p>использование спорта в избранной профессиональной деятельности как необходимая составляющая профессиональной готовности</p>
3		ОПК-1	<p>#5. Сопоставьте понятия с их определениями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Эффективность техники 2.Экономичность техники 3.Стабильность техники 4.Вариативность техники <p>Определения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.помехоустойчивость, независимость от внешних условий и особенностей проведения соревнований, а также функционального состояния спортсмена 2.соответствие техники решаемым задачам и высокий конечный результат, соответствие уровню технической, физической, психической подготовленности спортсмена 3.рациональное использование энергии при выполнении технических действий 4.способность внесения коррекций в двигательные действия в зависимости от условий изменяющейся соревновательной борьбы <p>Ответы:</p> <p>1-2</p> <p>2-3</p> <p>3-1</p> <p>4-4</p> <p>#6. Признаки микроцикла (выберите <u>три</u> правильных ответа)</p> <p>*регулярная оптимальная повторяемость занятий разной направленности</p> <p>*наличие двух фаз в его структуре: стимуляционной и восстановительной как правило, окончание микроцикла связано с соревнованием</p> <p>*как правило, окончание микроцикла связано с восстановительной фазой</p> <p>наличие одной фазы в его структуре</p> <p>повторяемость занятий одинаковой направленности</p>

4		ОПК-5		<p>#7. К какому году относятся первые записи о древних Олимпийских играх? *776 г. до н.э. 776 г. н.э. 456 г. н.э. 456 г. до н.э.</p>
5		ОПК-6		<p>#8. Что входит в пятиборье? Бег, прыжки в высоту, метание копья, метание диска, борьба Бег, прыжки в длину, метание мяча, метание гранаты, борьба *Бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска, борьба Бег, прыжки в высоту, метание копья, метание гранаты, борьба</p>
1	Раздел 3. Физическая культура и спорт в рыцарском обществе, Русском княжестве	УК-2	Компьютерное тестирование	<p>#1. Какова дистанция бега в Древних Олимпийских играх? *192 ступней = 192 м. 200 ступней = 200 м. 609 ступней = 200 м. 23 см. 600 ступней = 192 м. 27 см.</p> <p>#2. Установите соответствие между датой и событием. 1.1896 год 2.1994 год 3.1908 год 4.1893 год</p> <p>1. Николай Панин-Коломенкин первый российский Олимпийский чемпион 2. Первые современные игры в Греции 3. Первый футбольный матч в Петербурге 4. 100-летний юбилей олимпийского движения</p> <p>Ответы: 1-2 2-4 3-1 4-3</p>
2		УК-5		<p>#3. В какой стране была создана игра «баскетбол»? Россия Греция *США Канада</p> <p>#4. Что означает в переводе с английского часть слова «баскет»? человек</p>

			<p>*корзина мяч</p> <p>#9. В каком году ОИ проходили в Москве: *1980 1984 1988</p> <p>#10. Какая международная организация руководит Олимпийским движением? Международная федерация олимпийских видов спорта; Организация Объединенных Наций; *Международный Олимпийский комитет; ЮНЕСКО.</p> <p>#9. В каком году ОИ проходили в Москве: *1980 1984 1988</p> <p>#10. Какая международная организация руководит Олимпийским движением? Международная федерация олимпийских видов спорта; Организация Объединенных Наций; *Международный Олимпийский комитет; ЮНЕСКО. лига</p>
3		ОПК-1	<p>#5. Сколько человек в баскетбольной команде? *5 человек 7 человек 12 человек 16 человек</p> <p>#6. Сколько человек в волейбольной команде? 12 человек 16 человек *6 человек 9 человек</p>
4		ОПК-5	<p>#7. Какое максимальное количество очков можно набрать за игру? *25 очков 15 очков 45 очков 12 очков</p> <p>#8. Девиз Олимпийских игр:</p>

				<p>«В здоровом теле здоровый дух!» *«Быстрее, выше, сильнее!» «Только вперед и только к победе!»</p>
5		ОПК-6		<p>#9. Символ Олимпийских игр – это *Пять переплетенных колец Шесть переплетенных колец Семь переплетенных колец #10. Чем награждали победителя Олимпийских игр в древние времена? *Лавровым венком Медалью Грамотой</p>
1	Раздел 4. Физическая культура и спорт в новое и новейшее время	УК-2	Компьютерное тестирование	<p>#1. К зимним Олимпийским играм относятся: *Биатлон, кёрлинг, сноуборд Кёрлинг, конькобежный спорт, конный спорт Фигурное катание, гимнастика, теннис #2. Кто являлся основателем Олимпийских игр современности? *Пьер де Кубертен Анри де Байе-Латур Зигфрид Эдстрем</p>
2		УК-5		<p>#3. Где и когда был создан Международный Олимпийский комитет? (МОК) Лондон 21 июня 1893г *Париж 23 июня 1894г Брюссель 22 июня 1892г #4. Размеры баскетбольной площадки (м): 27×15 *28×15 26×16</p>
3		ОПК-1		<p>#5. Какому богу посвящались Олимпийские игры: Аполлону Дионису *Зевсу #6. Что в Древней Греции объявлялось повсеместно на время проведения Олимпийских игр:</p>

				Мобилизация волонтеров *Перемирие Пир на весь мир
4		ОПК-5		#7. В каком году российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх: в 1906 году в 1900 году *в 1908 году #8. Какой древнегреческий философ дважды становился победителем Олимпийских игр в самом тяжелом виде состязаний – рукопашном бою: *Платон Аристотель Сократ
5		ОПК-6		#9. В каком году ОИ проходили в Москве: *1980 1984 1988 #10. Какая международная организация руководит Олимпийским движением? Международная федерация олимпийских видов спорта; Организация Объединенных Наций; *Международный Олимпийский комитет; ЮНЕСКО.

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-2	<p>Тестирование <i>Примерные задания</i> <i>Контрольная точка 1.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Какая страна является родиной Олимпийских игр? А. Древний Рим. Б. Греция. В. Китай. 2. Каковы причины появления античных Олимпийских игр? А. Олимпийские игры появились как религиозный языческий праздник в честь бога Зевса. Б. Олимпийские игры были созданы для демонстрации силы, ловкости и смелости атлетов. В. Олимпийские игры были созданы для укрепления экономических, политических и культурных связей с другими народами. 3. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр? А. 1896 г. Б. 776 г. до н. э. В. 520 г. до н. э. 4. Назовите имя первого известного победителя античных Олимпийских игр. А. Армянский царь Вараздат. Б. Римский император Нерон. В. Повар из Элиды Короб. 5. Кто имел право участвовать в античных Олимпийских играх? А. Все желающие. Б. Свободно рожденные греки. В. Мужчины и женщины Греции и Рима. 6. Кто автор всемирно известной скульптуры “Дискобол”? А. Мирон. Б. Сикейрос. В. Леонардо да Винчи. 7. Слово “стадион” произошло от А. Греческой меры длины “стадий”,

	<p>равной 192,27 м.</p> <p>Б. Места, где проходили соревнования по пентатлону.</p> <p>В. Названия здания, где тренировались атлеты.</p> <p>8. “ Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть умным – бегай”. Откуда этот афоризм?</p> <p>А. Строки из “Оды спорту” П. де Кубертена.</p> <p>Б. Высечено на стене форума в Элладе.</p> <p>В. Слова из олимпийского гимна.</p> <p>9. Назовите имя античного олимпийоника, одержавшего двенадцать побед.</p> <p>А. Борец Милон из Кротона.</p> <p>Б. Атлет Леонидас из Родоса.</p> <p>В. Бегун Короб из Элиды.</p> <p>10. “Экехейрия” – это ...</p> <p>А. Священный праздник в честь богини плодородия.</p> <p>Б. Священное перемирие во время Олимпийских игр.</p> <p>В. Соревнования атлетов по особой программе.</p>
<p>УК-5</p>	<p>11. В Древней Греции “Марафон” – это ...</p> <p>А. Бег на дистанцию 42,195 м.;</p> <p>Б. Имя греческого атлета;</p> <p>В. Географическое место, где произошло сражение во время греко-персидской войны.</p> <p>12. Каковы причины упадка античных Олимпийских игр?</p> <p>А.Завоевательные походы А. Македонского.</p> <p>Б. Экономический и политический упадок Греции.</p> <p>В.Появление наемного войска и профессиональных атлетов.</p> <p>Г. Возвышение Рима.</p> <p>13.Кто, когда и почему запретил Олимпийские игры в Древней Греции?</p> <p>А. Император Август в 31 г. до н.э. перенес Олимпийские игры в Рим.</p> <p>Б. Император Феодосий в 394 г. запретил языческое летоисчисление и языческие традиции жертвоприношений богам.</p> <p>В. Император Юстиниан в 490 г. отменил Олимпийские игры как потерявшие свою популярность и значимость.</p> <p>14. Какое место занимала физическая культура в средние века?</p>

	<p>А.Существовал культ атлетизма, Олимпийские игры продолжались.</p> <p>Б. Палестры и гимнасии были центрами физического воспитания.</p> <p>В.Существовал культ аскетизма, Олимпийские игры были преданы забвению.</p> <p>15.Какие наиболее популярные виды физических упражнений существовали в средние века?</p> <p>А.Рыцарские турниры, разнообразные игры крестьян и горожан.</p> <p>Б. Гладиаторские бои, скачки колесниц.</p> <p>В.Спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр.</p> <p>16. Ян Амос Коменский – это ...</p> <p>А.Чешский педагог, сделавший физическое воспитание частью школьной программы обучения.</p> <p>Б.Немецкий рыцарь, слывший непобедимым на турнирах.</p> <p>В.Итальянский гуманист, атлет, победитель Римских игр.</p> <p>17. Какой вклад в развитие физической культуры внес И.Г. Песталоцци?</p> <p>А. Написал книгу “О правилах катания на коньках” (1825 г.).</p> <p>Б.Разработал основы суставной гимнастики.</p> <p>В.Написал книгу “Элементарная гимнастика”.</p> <p>Г. Создал основы турнкунста.</p> <p>18.Основателями немецкой гимнастики были ...</p> <p>А. Аморос, Демени, Эбер.</p> <p>Б. Фитс, Гутс-Мутс, Ян, Шписс.</p> <p>В. Кингсли, Арнольд, Далькроз.</p> <p>19. Какой вклад в развитие гимнастики внесли шведские педагоги Пер и Ялмар Линг?</p> <p>А.Создали многообразные гимнастические снаряды.</p> <p>Б. Разработали схему урока физической культуры.</p> <p>В.Создали систему естественно-прикладной гимнастики.</p> <p>Г.Выявили зависимость физических упражнений от анатомических особенностей строения человека.</p> <p>Д. Разработали спортивно-игровой метод обучения.</p> <p>20. Что лежит в основе английской системы физического воспитания?</p>
--	--

	<p>А. Спортивно-игровой метод. Б. Суставная гимнастика. В. Естественно-прикладная гимнастика. 21. Что включал в себя спортивно-игровой метод обучения? А. Туризм (пикники). Б. Преодоление полосы препятствий. В. Занятия на снарядах. Г. Спорт (плавание, верховая езда, стрельба и др.). Д. Игры (регби, футбол, крикет и др.).</p>
ОПК-1	<p>22. Кому принадлежит идея о том, чтобы правильно выполнять упражнения недостаточно уметь сокращать свою мускулатуру, нужно уметь и расслаблять ее, а для наилучшего сокращения мышц их полезно предварительно растянуть (разминка, подготовительная часть урока, утренняя зарядка)? А. Ф. Аморосу. Б. Ж. Демени. В. П. Лингу. 23. Какой вклад в развитие физического воспитания внес Ж. Эбер? А. Создал “естественный метод”. Б. Ввел комплексный зачет из 19 видов упражнений. В. Заложил основы суставной гимнастики. 24. Почему не состоялись игры VI , XII, XIII Олимпиад? А. Была развязана “холодная война”. Б. В годы этих Олимпиад разразился мировой экономический кризис. В. Эти игры пришлись на годы I и II мировых войн. Контрольная точка 2 1. Кто является автором “Поучения чадам своим”? А. Владимир Мономах. Б. Ярослав Мудрый. В. Александр Невский. 2. Кто из российских царей, обеспокоенный физическим состоянием населения и особенно солдат, вводит обязательную физическую подготовку в ряде учебных заведений, проводит экзерциции? А. Петр I. Б. Екатерина II. В. Павел I. 3. Кто создал первую отечественную систему физического воспитания?</p>

	<p>А. Е.А. Покровский. Б. К.Д. Ушинский. В. П.Ф. Лесгафт.</p> <p>4. Кто из российских представителей вошел в первый состав МОК? А. Генерал А.Д. Бутовский Б. Преподаватель Петербургского университета, энтузиаст конькобежного спорта и фигурного катания В. И. Срезневский. В. Ученый, педагог П.Ф. Лесгафт.</p> <p>5. Когда впервые на Олимпийских играх выступили спортсмены России? А. 1896 г. Б. 1900 г. В. 1908 г.</p> <p>6. Кто из спортсменов России стал первым олимпийским чемпионом? А. Борец Г. Гакеншмидт. Б. Фигурист Н. Панин-Коломенкин. В. Борец М. Клейн.</p>
ОПК-5	<p>7. Сколько олимпийских наград завоевали спортсмены дореволюционной России? А. Выступления были настолько неудачными, что российские спортсмены не получили олимпийских наград. Б. 1 золотая, 4 серебряные, 2 бронзовые медали. В. 46 золотых, 31 серебряная, 31 бронзовая медали.</p> <p>8. Как Россия стала готовиться к играм VI Олимпиады 1916 г.? А. В стране стали проходить отборочные соревнования (Российские Олимпиады). Б. Стали открываться высшие физкультурные учебные заведения. В. Стали строиться спортивные сооружения (катки, стадионы). Г. Шла консолидация общественных и государственных организаций по развитию спорта в стране.</p> <p>9. Дайте определение термину “Всеобуч”. А. Всероссийское общество учащихся. Б. Всеобщее военное обучение. В. Всеобщее высшее образование.</p> <p>10. Когда был создан Всеобуч? Кто его возглавил? А. 1918 г., Н.И. Подвойский. Б. 1919 г., В.И. Ленин. В. 1922 г., Ф.Э. Дзержинский.</p> <p>11. Почему Советский Союз не принимал</p>

	<p>участия в Олимпийских играх после революции 1917 г.?</p> <p>А. Не было талантливых спортсменов. Б. МОК не признавал Советскую Россию. В. Советский Союз считал Олимпийские игры буржуазными, призывал их бойкотировать и создавать самостоятельное пролетарское спортивное движение. Г. Проблемы в стране, экономические трудности не позволили Советскому Союзу отправить спортсменов на Олимпийские игры.</p> <p>12. Какое важное событие в спортивной жизни страны произошло в 1928 г.?</p> <p>А. Чемпионат страны по различным видам спорта. Б. Всесоюзная Спартакиада. В. Велопробег Москва – Ташкент.</p> <p>13. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс “Готов к труду и обороне СССР”?</p> <p>А. Способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения. Б. Повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа. В. Был важной мерой в оздоровлении населения.</p> <p>14. Что такое ЕВСК? С какого времени существует?</p> <p>А. Это единая всесоюзная спортивная классификация, с 1935 г. Б. Это единые высшие спортивные курсы, с 1921 г. В. Это единый всемирный спортивный клуб, с 1988 г.</p> <p>15. Чем объяснить успехи советских спортсменов на Олимпийских играх 1952 - 1992 гг.?</p> <p>А. Использование спорта как средства в борьбе за политическое и идеологическое превосходство. Б. Приоритетное финансирование спорта высших достижений. В. Советская система физического воспитания. Г. Высокое социально-экономическое развитие Советского Союза.</p> <p>16. К каким последствиям для развития спорта привел распад Советского Союза, политические и экономические реформы 1990-х годов?</p>
--	---

	<p>А.К профессионализации и коммерциализации спорта.</p> <p>Б. Закрытию ДЮСШ, стадионов и др. спортивных сооружений.</p> <p>В.Оттоку российских спортсменов в зарубежные клубы и страны.</p> <p>Г.Повышению мастерства российских спортсменов.</p> <p>Д. созданию более мощной материально-технической базы спорта.</p> <p>Е.Повышению финансовой самостоятельности и инициативы спортивных организаций.</p>
ОПК-6	<p>16. Кто из олимпийцев был удостоен звания “Герой Российской Федерации”?</p> <p>А. Раиса Сметанина.</p> <p>Б. Любовь Егорова.</p> <p>В. Елена Вяльбе.</p> <p>Г. Александр Карелин.</p> <p>Д. Лариса Лазутина.</p> <p>Е. Лидия Скобликова.</p> <p>17.Каковы причины возрождения Олимпийских игр в XIX веке?</p> <p>А. Археологические раскопки в Олимпии.</p> <p>Б. Развитие экономических, политических и культурных связей между странами.</p> <p>В.Институционализация спортивных организаций в национальном и международном масштабе;</p> <p>Г. Деятельность П. де Кубертена.</p> <p>Д. Активная деятельность правительства Советского Союза по развитию олимпийского движения.</p> <p>18.Когда и где был создан Международный Олимпийский Комитет?</p> <p>А. 1894 г., Париж.</p> <p>Б. 1896 г., Афины.</p> <p>В. 1948 г., Лондон.</p> <p>19. Кто был избран первым президентом МОК?</p> <p>А. Пьер де Кубертен.</p> <p>Б. Деметриус Викелас.</p> <p>В. Хуан Антонио Самаранч.</p> <p>20. Когда и где состоялись игры I Олимпиады современности?</p> <p>А. 1894 г., Париж.</p> <p>Б. 1896 г., Афины.</p> <p>В. 1908 г., Лондон.</p> <p>21.Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?</p> <p>А. Американский пловец Д. Вейсмюллер,</p>

	<p>проплывший 100 метров вольным стилем за 59,0 с.</p> <p>Б. Индеец из команды США Джим Торп, набравший в десятиборье 8412 очков.</p> <p>В. Студент Гарвардского университета (США) Джеймс Конноли, прыгнувший тройным на 13 м. 71 см.</p> <p>22. Когда впервые на Олимпийских играх выступили женщины, и кто стал первой олимпийской чемпионкой?</p> <p>А. 524 г. до н.э., Олимпийские игры (Древняя Греция), Ференика.</p> <p>Б. 1900 г., Игры II Олимпиады (Париж), Шарлотта Купер.</p> <p>В. 1924 г., I зимние Олимпийские игры (Шамони), Сони Хени.</p> <p>23. В каком году СССР вступил в олимпийское движение?</p> <p>А. 1913 г.</p> <p>Б. 1980 г.</p> <p>В. 1951 г.</p> <p>24. Почему спортивные команды СССР и социалистических стран не поехали на Олимпийские игры 1984 г. в Лос-Анджелес?</p> <p>А. Распался лагерь социалистических стран.</p> <p>Б. Экономические проблемы социалистических стран не позволили их командам участвовать в Олимпийских играх.</p> <p>В. Сложная политическая обстановка и недоброжелательность организаторов игр.</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. 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>

2. Козлова, М. А. Антропология: учебник и практикум для вузов / М. А. Козлова, А. И. Козлов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05121-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512349>

5.1.2. Дополнительная литература

1. 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>

2. Олимпийское образование в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16320-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530804>

3. 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://elibrary.ru/>

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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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 учебной дисциплины «История физической культуры и спорта» Модуль "Теория и методика базовых видов спорта" в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 10 фильмов «История возникновения физической культуры», «Зарождение спорта в России», «Зарождение спорта в зарубежных странах», «Олимпийские игры современности»).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 10 фильмов «История возникновения физической культуры», «Зарождение спорта в России», «Зарождение спорта в зарубежных странах», «Олимпийские игры современности»).

Номер темы	Вид занятия	Используемая интерактивная образовательная технология (наименование и краткая методическая характеристика)	Кол-во часов
№1	Семинар	Тренинг постановки и прояснения цели «Развитие физического воспитания в учебных заведениях и общественных физкультурно-спортивных организациях странах западной Европы в период с XVII в. до настоящего времени»	2
№2	Семинар	Разбор конкретной ситуации «Теория физического образования П.Ф. Лесгафта»	2
№3	Семинар	Круглый стол «Олимпийское движение в России и СССР»	2
№4	Семинар	Разбор конкретной ситуации «Историко-теоретический анализ школьных программ по физической культуре в России»	2
№5	Семинар	Разбор ситуации «Спорт как средство воспитания молодежи.»	2
№6	Семинар	Разбор конкретной ситуации «Физическое воспитание у древних народов Севера, Сибири и Закавказья»	2
№7	Семинар	Мозговой штурм «Модернизация систем и методов физического воспитания в Западной Европе во второй половине XIX в. Система гимнастики Г. Демени. Метод естественной гимнастики»	2
№8	Семинар	Круглый стол «Зарождение и развитие профессионального спорта за рубежом и в России»	2
Итого:			16

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 процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) 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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

27 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Биохимия человека (МОДУЛЯ)

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**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).....	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)	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)	11
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	21
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	21
3.2. Задания для самостоятельной работы	23
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	31
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	32
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	32
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	32
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	32
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	33
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	34
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	35
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	35
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	39
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).....	42
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.....	45

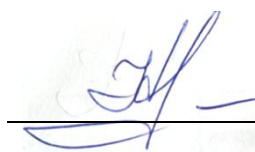
Рабочая программа дисциплины (модуля) «Биохимия человека (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Биохимия человека** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидат биологических наук, доцентом Карташевым В. П.

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

Протокол № 10 от 26 апреля 2023 года

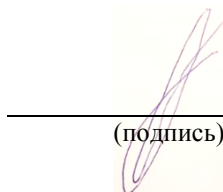
Декан факультета
кандидат медицинских наук



С.А.Киреев

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

Главный врач
ГБУЗ «ГКБ имени А.К. Ерамишанцева
ДЗМ»


(подпись)

А.Р. Габриелян

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)

Кандидат педагогических наук, доцент



И.Н. Бакай

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целями учебной дисциплины «**Биохимия человека**» являются формирование знаний о количественных физико-химических методах оценки роли биохимических процессов при физических нагрузках для разработки методов диагностики, контроля и управления состоянием организма в норме, при физических нагрузках и патологии при реализации педагогических, тренерских, организационно-методических задач.

Задачи учебной дисциплины.

Сформировать методологическую основу системного подхода к решению задач физической и спортивной подготовки на основе знаний молекулярных механизмов биохимических процессов у лиц разного пола и возраста, лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.

1.2 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 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
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола	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, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. 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,	Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок. Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых

	и возраста	биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности	групп для подбора величин тренировочных нагрузок.
--	------------	---	---

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 зачетные единицы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
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 с оценкой	Зачет с оценкой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	144			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3	
		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	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 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. Общая биохимия	34	16	18	10		8				
Тема 1.1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.	18	8	10	6		4				
Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	16	8	8	4		4				
Раздел 2. Обмен углеводов. Обмен липидов.	34	16	18	10		8				
Тема 2.1. Обмен углеводов.	18	8	10	6		4				

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			
Обмен липидов.										
Тема 2.2. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	16	8	8	4	4					
Раздел 3. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	34	16	18	8	10					
Тема 3.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	18	8	10	4	6					
Тема 3.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы	16	8	8	4	4					
Раздел 4. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	33	15	18	8	10					
Тема 4.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	18	8	10	4	6					
Тема 4.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.	15	7	8	4	4					
Контроль промежуточной					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			
аттестации (час)										
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой									
Общий объем, часов	144	63	72	36		36				

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, сессия 3-4)										
Раздел 1. Общая биохимия	36	32	4	2		2				
Тема 1.1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.	18	16	2			2				
Тема 1.2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	18	16	2	2						
Раздел 2. Обмен углеводов. Обмен липидов.	36	32	4	2		2				
Тема 2.1. Обмен углеводов. Обмен липидов.	18	16	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 2.2. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	18	16	2	2						
Раздел 3. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	34	30	4	2		2				
Тема 3.1. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	18	16	2			2				
Тема 3.2. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы	16	14	2	2						
Раздел 4. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	34	30	4	2		2				
Тема 4.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	18	16	2			2				
Тема 4.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.	16	14	2	2						
Контроль промежуточной аттестации (час)						4				

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	Зачет с оценкой									
Общий объем, часов	144	124	16	8		8				

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

МОДУЛЬ 1. «Общая биохимия»

Раздел 1. Биохимия человека.

Перечень изучаемых элементов содержания.

состав организма, и их функциональные группы? строение макрокомпонентов организма – полипептидов, полисахаридов, липидов и нуклеотидов, ферментативная активность.

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. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ. Белковая природа ферментов. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды. Апофермент и кофермент. Каталитические и регуляторные центры ферментов. Специфичность действия ферментов. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов. Биохимические механизмы действия ферментов. Образование ферментных комплексов. Понятие об изоферментах. Общие представления о классификации ферментов. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов. Роль витаминов в образовании коферментов. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипervитаминозе.

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

Примерные темы рефератов:

1. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
2. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
3. Амфиболические превращения.
4. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
5. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
6. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
7. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
8. Общие принципы регуляции обмена веществ.
- 9.

Тема практического занятия: Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.
2. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
3. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
4. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.
5. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
6. Белковая природа ферментов.
7. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
8. Апофермент и кофермент.
9. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
10. Специфичность действия ферментов.
11. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
12. Биохимические механизмы действия ферментов.
13. Образование ферментных комплексов.
14. Понятие об изоферментах.
15. Общие представления о классификации ферментов.
16. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
17. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
18. Биохимические механизмы действия ферментов.
19. Образование ферментных комплексов.
20. Понятие об изоферментах.
21. Общие представления о классификации ферментов.
22. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
2. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
3. Роль витаминов в образовании коферментов.
4. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
5. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.
6. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
7. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
8. Организм как открытая система.
9. Источники энергии организма человека, их характеристика.
10. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
11. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
12. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
13. Дыхательная цепь.
14. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
15. Кислород как акцептор электронов и протонов.
16. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
17. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
18. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
19. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
20. Понятие о субстратном и медиатором фосфорилировании.
21. Свободное окисление.
22. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
23. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
24. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
25. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
26. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
27. Депонирование воды.

28. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
29. Выделение воды из организма.
30. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
31. Жажда.
32. Осмотическая природа истинной жажды.
33. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
34. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
35. Ионная регуляция ферментативной активности.
36. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
37. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
38. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
39. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
40. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

Раздел 2.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Биохимический анализ, формулы биомолекул, химические свойства, схемы биохимических процессов, биохимический анализ, схемы биохимических процессов.

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 кетонových тел и образовании холестерина. Использование кетонových 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 белков и нуклеиновых кислот. 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Обмен углеводов. Обмен липидов.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

Примерные темы рефератов:

1. Биохимические механизмы действия ферментов.
2. Образование ферментных комплексов.
3. Понятие об изоферментах.
4. Общие представления о классификации ферментов.
5. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
6. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
7. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
8. Роль витаминов в образовании коферментов.
9. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
10. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.
11. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
12. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
13. Организм как открытая система.
14. Источники энергии организма человека, их характеристика.
15. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
16. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
17. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
18. Дыхательная цепь.
19. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
20. Кислород как акцептор электронов и протонов.
21. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
22. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
23. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
24. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
25. Понятие о субстратном и медиатором фосфорилировании.
26. Свободное окисление.
27. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
28. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
29. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.

30. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.

Тема практического занятия: Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
2. Депонирование воды.
3. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
4. Выделение воды из организма.
5. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
6. Жажда.
7. Осмотическая природа истинной жажды.
8. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
9. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
10. Ионная регуляция ферментативной активности.
11. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
12. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
13. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
14. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
15. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.
16. Энергетический эффект гликолиза.
17. Аэробная стадия превращений углеводов.
18. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
19. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
2. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
3. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
4. Использование углеводов в пластических целях.
5. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.
6. Общие представления о глюконеогенезе.
7. Превращения липидов в процессе пищеварения.
8. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
9. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
10. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
11. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
12. Образование липопротеидов и их роль в организме.
13. Роль печени в обмене липидов.
14. Использование жиров в качестве источника энергии.
15. Мобилизация резервного жира.
16. Липолиз и его регуляция.
17. Транспорт глицерина и жирных кислот.
18. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
19. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в

- синтезе кетоновых тел и образовании холестерина.
20. Использование кетоновых тел в качестве источника энергии.
 21. Энергетический эффект окисления жиров.
 22. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.
 23. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
 24. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
 25. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
 26. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
 27. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
 28. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
 29. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
 30. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
 31. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
 32. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
 33. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
 34. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
 35. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
 36. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.

Биохимия спорта.

Раздел 3.

Перечень изучаемых элементов содержания.

биохимический анализ, формулы биомолекул, химические свойства, схемы биохимических процессов.

Тема 3.1. 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: исчерпание 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 3.2. 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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

Примерные темы рефератов:

1. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
2. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
3. Ресинтез креатинфосфата.
4. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
5. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
6. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
7. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
8. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
9. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.

Тема практического занятия: Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
2. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под

- влиянием специализированной тренировки.
3. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
 4. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
 5. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
 6. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
 7. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
 8. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
 9. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
 10. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
 11. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
2. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
3. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
4. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
5. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности.
6. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления.
7. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.
8. Гетерохронность восстановления организма после физической нагрузки.
9. Использование жиров, как основного источника энергии в период восстановления.
10. Кислородный долг, возникающий при физической нагрузке.
11. Биохимические механизмы образования кислородного долга.
12. Анаболическая фаза обмена веществ в процессе восстановления после физической нагрузки.
13. Явление суперкомпенсации, фактор адаптации организма.
14. Современные взгляды на регуляцию обменных процессов в период восстановления.
15. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
16. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
17. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
18. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
19. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
20. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
21. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
22. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
23. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.

РАЗДЕЛ 4.

Перечень изучаемых элементов содержания.

биохимический анализ, формулы биомолекул, химические свойства, схемы биохимических процессов.

Тема 4.1. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.

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 4.2. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.

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.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

Примерные темы рефератов:

1. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.
2. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
3. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
4. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.

Тема практического занятия: Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

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.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
2. 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.
3. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
4. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.
5. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.
6. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
7. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
8. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.

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
(семестр 3)		
Раздел 1. Общая биохимия	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам

Раздел 2. Обмен углеводов. Обмен липидов.	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 3. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 4. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	15	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Общий объем по модулю/семестру, часов	63	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	63	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
(Курс 3, сессия 3-4)		
Раздел 1. Общая биохимия	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 2. Обмен углеводов. Обмен липидов.	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам

		рефератам
Раздел 3. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 4. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
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. Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции.
2. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов.
3. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой.
4. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
5. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
6. Амфиболические превращения.
7. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
8. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
9. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
10. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
11. Общие принципы регуляции обмена веществ.
12. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.

13. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
14. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
15. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.
16. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
17. Белковая природа ферментов.
18. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
19. Апофермент и кофермент.
20. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
21. Специфичность действия ферментов.
22. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
23. Биохимические механизмы действия ферментов.
24. Образование ферментных комплексов.
25. Понятие об изоферментах.
26. Общие представления о классификации ферментов.
27. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
28. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
29. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
30. Роль витаминов в образовании коферментов.
31. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
32. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипervитаминозе.
33. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
34. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
35. Организм как открытая система.
36. Источники энергии организма человека, их характеристика.
37. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
38. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
39. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
40. Дыхательная цепь.
41. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
42. Кислород как акцептор электронов и протонов.
43. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
44. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
45. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
46. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
47. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
48. Свободное окисление.
49. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
50. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
51. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
52. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
53. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
54. Депонирование воды.
55. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
56. Выделение воды из организма.
57. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
58. Жажда.
59. Осмотическая природа истинной жажды.
60. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
61. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
62. Ионная регуляция ферментативной активности.
63. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
64. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
65. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
66. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
67. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

Перечень тем рефератов к Разделу 1:

1. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
2. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
3. Амфиболические превращения.
4. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
5. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
6. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
7. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
8. Общие принципы регуляции обмена веществ.
9. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.
10. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
11. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
12. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.
13. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
14. Белковая природа ферментов.
15. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
16. Апофермент и кофермент.
17. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
18. Специфичность действия ферментов.
19. Свойства ферментов как биокатализаторов: термоллабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
20. Биохимические механизмы действия ферментов.
21. Образование ферментных комплексов.
22. Понятие об изоферментах.
23. Общие представления о классификации ферментов.
24. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
25. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
26. Биохимические механизмы действия ферментов.
27. Образование ферментных комплексов.
28. Понятие об изоферментах.
29. Общие представления о классификации ферментов.
30. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения.
2. Гидролиз ди- и полисахаридов.
3. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия.
4. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме.
5. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов.
6. Использование углеводов в качестве источника энергии.
7. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз).
8. Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумуляция энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
9. Энергетический эффект гликолиза.
10. Аэробная стадия превращений углеводов.

11. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
12. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
13. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
14. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
15. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
16. Использование углеводов в пластических целях.
17. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.
18. Общие представления о глюконеогенезе.
19. Превращения липидов в процессе пищеварения.
20. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
21. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
22. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
23. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
24. Образование липопротеидов и их роль в организме.
25. Роль печени в обмене липидов.
26. Использование жиров в качестве источника энергии.
27. Мобилизация резервного жира.
28. Липолиз и его регуляция.
29. Транспорт глицерина и жирных кислот.
30. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
31. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетоновых тел и образовании холестерина.
32. Использование кетоновых тел в качестве источника энергии.
33. Энергетический эффект окисления жиров.
34. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.
35. Химические превращения белков в процессе пищеварения.
36. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
37. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.
38. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.
39. Пути использования аминокислот в организме.
40. Внутриклеточный синтез белка.
41. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.
42. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.
43. Биохимические основы генетического кода.
44. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.
45. Активация аминокислот при синтезе белка.
46. Сборка белковых молекул в рибосомах.
47. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.
48. Регуляция синтеза белка.
49. Катаболические превращения аминокислот.
50. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.
51. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.
52. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
53. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.
54. Транспорт аммиака.
55. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
56. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.
57. Образование мочевой кислоты.
58. Химический состав мышечной ткани.
59. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.
60. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.
61. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.
62. Молекулярное строение миофибрилл.
63. Последовательность химических реакций мышечного сокращения.
64. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.
65. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.
66. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.
67. Химические реакции при расслаблении мышц.
68. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.

69. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

Перечень тем рефератов к Разделу 2:

1. Биохимические механизмы действия ферментов.
2. Образование ферментных комплексов.
3. Понятие об изоферментах.
4. Общие представления о классификации ферментов.
5. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
6. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
7. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
8. Роль витаминов в образовании коферментов.
9. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
10. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипervитаминозе.
11. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
12. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
13. Организм как открытая система.
14. Источники энергии организма человека, их характеристика.
15. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
16. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
17. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
18. Дыхательная цепь.
19. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
20. Кислород как акцептор электронов и протонов.
21. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
22. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
23. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
24. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
25. Понятие о субстратном и медиатором фосфорилировании.
26. Свободное окисление.
27. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
28. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
29. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
30. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
31. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
32. Депонирование воды.
33. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
34. Выделение воды из организма.
35. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
36. Жажда.
37. Осмотическая природа истинной жажды.
38. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
39. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
40. Ионная регуляция ферментативной активности.
41. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
42. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
43. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
44. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
45. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.
46. Энергетический эффект гликолиза.
47. Аэробная стадия превращений углеводов.
48. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
49. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.
2. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.
3. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
4. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
5. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
6. Ресинтез креатинфосфата.
7. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
8. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
9. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
10. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
11. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
12. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
13. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
14. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
15. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
16. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
17. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
18. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
19. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
21. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
22. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
23. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.
24. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
25. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
26. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
27. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
28. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.
29. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.
30. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.
31. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.
32. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.
33. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за

работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.

34. Гетерохронность восстановления.
35. Анаболическая фаза обмена веществ.
36. Подготовить презентацию по теме.
37. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.
38. Кислородный долг.
39. Биохимические механизмы его образования и оплаты.
40. Подготовить презентацию по теме.
41. Явление суперкомпенсации.
42. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

Перечень тем рефератов к Разделу 3:

1. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
2. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
3. Ресинтез креатинфосфата.
4. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
5. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
6. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
7. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
8. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
9. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
10. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
11. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
12. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
13. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
14. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
15. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
16. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
17. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
18. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
19. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
20. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

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. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
 7. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
 8. Понятие о сбалансированном питании.
 9. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
 10. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
 11. Биохимические основы эргогенической диететики.
 12. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
 13. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
 14. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

Перечень тем рефератов к Разделу 4:

1. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.
2. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
3. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
4. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
5. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
6. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
7. Понятие о сбалансированном питании.
8. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
9. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
10. Биохимические основы эргогенической диететики.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Биохимия человека: курс лекций: учебное пособие / составитель И. Э. Коновалова. — Уфа: БИФК, 2020. — 84 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173550>

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.

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 с оценкой**, 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) 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 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Общая биохимия	ОПК-1	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении. 2. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов. 3. Роль витаминов в образовании коферментов. 4. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов. 5. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе. 6. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии. 7. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах. 8. Организм как открытая система. 9. Источники энергии организма человека, их характеристика. 10. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах. 11. Понятие об аэробном и анаэробном окислении. 12. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс. 13. Дыхательная цепь. 14. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления. 15. Кислород как акцептор электронов и протонов. 16. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления. 17. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование. 18. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль. 19. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования. 20. Понятие о субстратном и медиатором фосфорилировании. 21. Свободное окисление. 22. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. 23. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека. 24. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна

				<p>и др., их химический состав и биологическая роль.</p> <p>25. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.</p> <p>26. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.</p> <p>27. Депонирование воды.</p> <p>28. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.</p> <p>29. Выделение воды из организма.</p> <p>30. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.</p> <p>31. Жажда.</p> <p>32. Осмотическая природа истинной жажды.</p> <p>33. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.</p> <p>34. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.</p> <p>35. Ионная регуляция ферментативной активности.</p> <p>36. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.</p> <p>37. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.</p> <p>38. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.</p> <p>39. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.</p> <p>40. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.</p>
1.	Раздел 2. Обмен углеводов. Обмен липидов.	ОПК-1	Контрольная работа	<p>1.Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.</p> <p>2.Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.</p> <p>3.Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.</p> <p>4.Использование углеводов в пластических целях.</p> <p>5.Образование и роль в организме гетерополисахаридов.</p> <p>6.Общие представления о глюконеогенезе.</p> <p>7.Превращения липидов в процессе пищеварения.</p> <p>8.Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.</p> <p>9.Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.</p> <p>10.Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.</p> <p>11.Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.</p> <p>12.Образование липопротеидов и их роль в организме.</p> <p>13.Роль печени в обмене липидов.</p> <p>14.Использование жиров в качестве источника энергии.</p> <p>15.Мобилизация резервного жира.</p> <p>16.Липолиз и его регуляция.</p> <p>17.Транспорт глицерина и жирных кислот.</p> <p>18.Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.</p>

				<p>19. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетоновых тел и образовании холестерина.</p> <p>20. Использование кетоновых тел в качестве источника энергии.</p> <p>21. Энергетический эффект окисления жиров.</p> <p>22. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.</p> <p>23. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.</p> <p>24. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.</p> <p>25. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.</p> <p>26. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.</p> <p>27. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.</p> <p>28. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.</p> <p>29. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.</p> <p>30. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.</p> <p>31. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.</p> <p>32. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.</p> <p>33. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.</p> <p>34. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.</p> <p>35. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.</p> <p>36. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.</p>
1	<p>Раздел 3. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.</p>	ОПК-1	Контрольная работа	<p>1. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.</p> <p>2. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.</p> <p>3. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.</p> <p>4. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.</p> <p>5. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности.</p> <p>6. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления.</p> <p>7. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.</p> <p>8. Гетерохронность восстановления организма после физической нагрузки.</p> <p>9. Использование жиров, как основного источника энергии в период восстановления.</p> <p>10. Кислородный долг, возникающий при физической нагрузке.</p> <p>11. Биохимические механизмы образования кислородного долга.</p> <p>12. Анаболическая фаза обмена веществ в процессе восстановления после физической нагрузки.</p>

				<p>13. Явление суперкомпенсации, фактор адаптации организма.</p> <p>14. Современные взгляды на регуляцию обменных процессов в период восстановления.</p> <p>15. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.</p> <p>16. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.</p> <p>17. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.</p> <p>18. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.</p> <p>19. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.</p> <p>20. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.</p> <p>21. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.</p> <p>22. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.</p> <p>23. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.</p>
1	<p>Раздел 4.</p> <p>Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.</p>	ОПК-1	Контрольная работа	<p>1. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.</p> <p>4. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.</p> <p>5. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.</p> <p>6. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.</p> <p>7. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.</p> <p>8. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.</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-1	<ol style="list-style-type: none">1. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.2. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.3. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.4. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.5. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.6. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.7. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.8. Понятие о сбалансированном питании.9. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.10. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.11. Биохимические основы эргогенической диететики.12. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.13. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.14. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.15. Биологическая роль и пищевые источники

	<p>водорастворимых и жирорастворимых витаминов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 16. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах. 17. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование. 18. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль. 19. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль. 20. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны. 21. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма. 22. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе. 23. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях. 24. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям. 25. 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. 26. 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. 27. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления. 28. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты. 29. Явление суперкомпенсации. 30. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов. 31. Биохимические особенности растущего организма.
--	---

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>

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>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518867>

2. Биохимия человека: курс лекций: учебное пособие / составитель И. Э. Коновалова. — Уфа: БИФК, 2020. — 84 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173550>

3. 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://elibrary.ru/>

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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов практической работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени

сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету с оценкой. 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 предоставляет доступ более чем к	https://grebennikon.ru/

библиотека "Grebennikon"	30 журналам, выпускаемых Издательским домом "Гребенников".	
-----------------------------	--	--

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

Для изучения учебной дисциплины используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также наглядными пособиями (12 пособий - мышечная система, 15 - внутренние органы, 10 - с различными нозологиями, 10 - строение анализаторов), муляжами (2 – скелета, набор всех костей, 2 муляжа – головной мозг, 3 муляжа – сердце, 1 муляж – желудок, 1 муляж – мочевой пузырь, 1 муляж – почка и др.), схемами – большого и малого круга кровообращения, 2-ва световых микроскопа (с препаратами) и др.

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

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 процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) 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 адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940</p>	<p>Протокол заседания кафедры адаптивной физической культуры, рекреации и междисциплинарной медицины лечебного факультета № 10 от «26» апреля 2023 года</p>	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Педагогика физической культуры и спорта (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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).....	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)	12
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	19
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	19
3.2. Задания для самостоятельной работы	21
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	24
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	26
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	25
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	26
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	26
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	26
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	27
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	29
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	29
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	32
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	34
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	34
5.1.1. Основная литература.....	34
5.1.2. Дополнительная литература.....	34
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	34
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	35
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	35
5.4.1. Средства информационных технологий	36
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	36
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	36
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	37

5.6. Образовательные технологии	37
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	38

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Педагогика физической культуры и спорта (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Педагогика физической культуры и спорта** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцентом кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петровой М. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ.

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(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:

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

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-6; ПК-5; ПК-6 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
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических	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, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к	Знать: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок. Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по

	особенностей, занимающихся различного пола и возраста	планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности	степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.
Воспитание	ОПК-6- Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК – 6.1. Понимает социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; осознает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры ОПК – 6.2. Использует 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 ОПК – 6.3. Владеет техникой применения методик оценки физического развития детей и подростков; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима	Знать: структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта Уметь: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, проводить профилактику и контролировать состояния своего организма. Владеть: техникой применения методик оценки физического развития детей и подростков; проводить с обучающимися теоретические занятия и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта.
Деятельность в	ПК- 5. Способен разрабатывать	ПК - 5.1. Знает гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, теорию и методику	Знать: гигиенические основы физкультурно-спортивной

<p>области дошкольного и начального общего образования</p> <p>Деятельность в области основного и среднего (полного) общего образования</p>	<p>учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы</p>	<p>физической культуры, виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке, комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки.</p> <p>ПК – 5.2. Умеет вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся, пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи ПК – 5.3. Владеет анализом существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания педагога-тренера), определением задач тренировочных занятий</p>	<p>деятельности, теорию и методику физической культуры.</p> <p>Уметь: вести отчетную документацию по разработке программ и планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.</p> <p>Решать: задачи по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания педагога-тренера), определять задачи тренировочных занятий</p>
<p>Деятельность в области дошкольного и начального общего образования</p> <p>Деятельность в области основного и среднего (полного) общего образования</p>	<p>ПК-6. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся</p>	<p>ПК-6.1. Знает анатомию человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, физиологию человека с основами биохимии, основы медицинских знаний, диетологию, виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий</p> <p>ПК-6.2. Умеет анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки, выявлять проблемы в цикле тренировки</p> <p>ПК-6.3. Владеть опытом ознакомление педагога-тренера (группы тренеров), занимающихся с результатами контрольных мероприятий по оценке физической и функциональной подготовленности, занимающихся в циклах тренировки, а также с собственными выводами и рекомендациями, сделанными по результатам контрольных мероприятий, консультирования педагогов-тренеров (группы тренеров) и занимающихся по</p>	<p>Знать: анатомию человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, физиологию человека с основами биохимии, основы медицинских знаний.</p> <p>Уметь: анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки и принимать на основе результатов соответствующие решения.</p> <p>Владеть: опытом педагога-тренера, сопоставлять результаты контрольных мероприятий занимающихся ФК и спортом, оценивать физическую и функциональную подготовленность группы.</p>

		вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося	
--	--	--	--

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 зачетные единицы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
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 с оценкой	Зачет с оценкой			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	144			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 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	Зачет с	

	с оценк ой	оценко й	
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	Практические 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	Практические занятия <i>из них: в форме практической подготовки</i>	
Модуль 1 (Семестр 3)										
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	34	16	18	10		8				
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.	18	8	10	6		4				
Тема 1.2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	16	8	8	4		4				
Раздел 2. Методы и педагогические системы	34	16	18	10		8				
Тема 2.1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта	18	8	10	6		4				
Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения	16	8	8	4		4				
Раздел 3. Воспитательный процесс	34	16	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	8	4	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			
коллектив как объект и субъект воспитания										
Тема 3.3. Воспитание учащихся стремления к самосовершенствованию	10	6	4	2		2				
Тема 3. 4. Педагог как субъект педагогического процесса	8	2	6	2		4				
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	33	15	18	8		10				
Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	16	8	8	4		6				
Тема 4.2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.	17	7	10	4		4				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	144	63	72	36		36				

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 2, сессия 3-4)											
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	36	32	4	2		2					
Тема 1.1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.	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 физической культуры и спорта	18	16	2			2					
Тема 2.2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения	18	16	2	2							
Раздел 3. Воспитательный процесс	34	30	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	8	6	2	2							
Тема 3.3. Воспитание учащихся стремления к самосовершенствованию	8	8									
Тема 3.4. Педагог как субъект педагогического процесса	8	8									
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	34	30	4	2		2					
Тема 4.1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	18	16	2			2					
Тема 4.2. Особенности	16	14	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			
педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.										
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	144	124	16	8		8				

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Перечень изучаемых элементов содержания.

сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы.

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: реферат.

Темы рефератов:

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.

Тема практического занятия *Физическая культура и спорт как факторы социализации личности.*

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Педагогические принципы работы с одаренными детьми в системе воспитания и обучения.
2. Дистанционное обучение в вузе.
3. Использование компьютера в учебно-воспитательном процессе.
4. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
5. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Влияние наследственности и среды.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.
5. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

методы педагогического исследования.

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: реферат.

Темы рефератов:

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.

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

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Методы обучения. Классификация методов активного обучения.
2. Кодекс тренера.
3. Кодекс педагога.
4. Кодекс учителя физической культуры.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Спортивный кодекс.
2. Кодекс спортивного судьи.
3. Педагогический анализ урока.
4. Тестирование в педагогике.
5. Методы исследования.
6. Классификация методов обучения.
7. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС.

Перечень изучаемых элементов содержания.

принципы, методы и формы воспитания.

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: реферат.

Темы рефератов:

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.

Тема практического занятия Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Развитие личности зависит от развития коллектива, структуры деловых и межличностных отношений.
2. Активность воспитанников, уровень их физического и умственного развития имеет обратную силу действия.
3. Первые теории о коллективе (Щацкий, Крупская, Макаренко). Теория коллектива, признаки коллектива (А. Макаренко).

Тема практического занятия Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Использование компьютерных технологий в процессе воспитания и обучения современной молодежи.
2. Умственное, эстетическое, физическое воспитание.
3. Закономерности, принципы и средства воспитания.
4. Общие методы воспитания.
5. Нравственное и трудовое воспитание.

Тема практического занятия Педагог как субъект педагогического процесса.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Структура и уровни педагогических способностей. Педагогические и другие специальные способности.
2. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды: специально-педагогическая, методическая, социально-педагогическая, дифференциально-психологическая, аутопсихологическая.
3. Педагогическая интуиция и предвидение. Творческий характер педагогической деятельности.
4. Организаторская деятельность тренера, ее компоненты: целевой, стимулирующе-мотивационный, содержательный, контрольно-регулирующий, оценочно-результативный.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Сущность и структура педагогической деятельности.
2. Педагогическое общение.
3. Стили педагогического руководства.
4. Понятие «педагогическое мастерство».
5. Объективные и субъективные стороны педагогического мастерства.
6. Психолого-педагогические принципы построения авторитета тренера.
7. Профессионализм личности тренера.

8. Результативность педагогической деятельности.
9. Индивидуально-психологические факторы педагогического профессионализма. Профессиональное самосознание тренера.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

коллективные взаимоотношения при занятиях физической культурой и спортом.

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: реферат.

Темы рефератов:

1. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности в состоянии здоровья занимающие физической культурой и спортом.

2. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
3. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
4. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема практического занятия Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
2. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.
3. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике физической культуры и спорта.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

1. Нормативные документы, отражающие содержание физкультурного образования.
2. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
3. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива.
4. Педагоги-новаторы в спорте.
5. Педагоги физической культуры - новаторы.
6. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.
7. 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
(семестр 3)		
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам

Раздел 2. Методы и педагогические системы	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 3. Воспитательный процесс	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	15	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Общий объем по модулю/семестру, часов	63	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	63	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
(Курс 2, сессия 3-4)		
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 2. Методы и педагогические системы	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 3. Воспитательный процесс	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам

культуры		рефератам
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.

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

Педагогика физической культуры: курс лекций: учебное пособие: [16+] / авт.-сост. Н. В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106> – Библиогр.: с. 88–90. – ISBN 978-5-8353-2370-8. – Текст: электронный.

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

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

Педагогика физической культуры: курс лекций: учебное пособие: [16+] / авт.-сост. Н. В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106> – Библиогр.: с. 88–90. – ISBN 978-5-8353-2370-8. – Текст: электронный.

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.

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

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>

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.

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.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

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> — 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.

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 с оценкой**, который проводится в **устной или 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) 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 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	ОПК-1	Контрольная работа	1. Влияние наследственности и среды. 2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
2		ОПК-6		1. Классификация методологических подходов в педагогике. 2. Методы педагогических исследований. 3. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
3		ПК-5		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		ПК-6		1. Сущность деятельности педагога ФК. 2. Функции спортивного тренера. 3. Особенности отечественной системы ФК и С.
1.	Раздел 2. Методы и педагогические системы	ОПК-1	Контроль	1. Спортивный кодекс. 2. Кодекс спортивного судьи. 3. Педагогический анализ урока.

			льная работа	
2		ОПК-6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Тестирование в педагогике. 2. Методы исследования. 3. Классификация методов обучения. 4. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.
3		ПК-5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Сущность влияния наследуемых факторов на развитие человека. 2. Сущность влияния социальных факторов на развитие человека.
4		ПК-6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Суть и особенности возрастной периодизации в занятиях физической культурой. 2. Структура личности.
1	Раздел 3. Воспитательный процесс	ОПК-1	Контрольная работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сущность и структура педагогической деятельности. 2. Педагогическое общение.
2		ОПК-6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Стили педагогического руководства. 2. Понятие «педагогическое мастерство». 3. Объективные и субъективные стороны педагогического мастерства.
3		ПК-5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Психолого-педагогические принципы построения авторитета тренера. 2. Профессионализм личности тренера.
4		ПК-6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Результативность педагогической деятельности. 2. Индивидуально-психологические факторы педагогического профессионализма. Профессиональное самосознание тренера.
1	Раздел 4. Основные дидактические подходы в	ОПК-1	Контрольная	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нормативные документы, отражающие содержание физкультурного образования. 2. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.

	педагогике физической культуры возраста и пола.		работа	
2		ОПК-6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива. 2. Педагоги-новаторы в спорте.
3		ПК-5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Педагоги физической культуры - новаторы. 2. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами. 3. Принципы организации детского спортивного коллектива.
4		ПК-6		<ol style="list-style-type: none"> 1. Структура темперамента. 2. Назовите основные методы исследования в педагогике ФК.

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-1	<ol style="list-style-type: none">1. Особенности применения методов тестирования в педагогике ФК.2. Взаимоотношение количественных и качественных методов исследования в педагогике ФК.3. Классификация методов исследования в педагогике.4. Особенности образовательных стандартов нового поколения.5. Особенности структуры и системы профессионального образования в области физической культуры и спорта.6. Преимущество профессиональных образовательных программ –современная реальность.7. Современные подходы к качеству образования8. Характеристика педагогических инноваций в области физического воспитания и обучения человека.
ОПК-6	<ol style="list-style-type: none">1. Сущность проектировочной деятельности учителя физической культуры.2. Контроль как один из ведущих видов деятельности учителя ФК.3. Воспитание, образование, обучение в процессе физического воспитания.4. Основные категории педагогики: воспитание, образование, обучение.5. Характерные особенности процесса обучения в физкультурной и спортивной деятельности.6. Основные задачи и функции физической культуры.7. Представьте процесс обучения в виде функционирующей дидактической системы.8. Виды педагогических систем.9. В чем отличие педагогической системы от системы воспитания?10. Особенности процесса обучения в физическом воспитании и спорте.11. Законы и закономерности обучения.12. Влияние форм организации занятий на мотивацию учащихся к занятиям ФК.13. Применение неурочных форм в физическом воспитании и спорте.
ПК-5	<ol style="list-style-type: none">1. Особенности домашних заданий (самостоятельной работы) в физическом воспитании.2. Что такое физическое воспитание и в чем его сущность.3. Показатели воспитанности для физической культуры.

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Главные стадии процесса воспитания. 5. Задачи и цели воспитания в физической культуре 6. Воспитательный процесс и его особенности в ФКиС. 7. Сущность личностного подхода в воспитании. 8. Методы формирования сознания. 9. Охарактеризуйте технологию свободного воспитания. 10. Отличия свободного воспитания от принудительного. 11. Особенности воспитание личности в коллективе. 12. Стили управления коллективом 13. Коллектив как фактор самосовершенствования личности. 14. Средства и методы формирования стремления к самосовершенствованию личности. 15. От чего зависит самооценка личности? 16. Уровни профессионализма личности 17. Творческий потенциал и профессионализм личности спортивного тренера. 18. Место педагогического общения в структуре педагогической деятельности спортивного тренера. 19. Особенности домашних заданий (самостоятельной работы) в физическом воспитании. 20. Что такое физическое воспитание и в чем его сущность. 21. Показатели воспитанности для физической культуры. 22. Главные стадии процесса воспитания. 23. Задачи и цели воспитания в физической культуре 24. Воспитательный процесс и его особенности в ФКиС. 25. Сущность личностного подхода в воспитании. 26. Методы формирования сознания. 27. Охарактеризуйте технологию свободного воспитания. 28. Отличия свободного воспитания от принудительного. 29. Особенности воспитание личности в коллективе. 30. Стили управления коллективом 31. Коллектив как фактор самосовершенствования личности. 32. Средства и методы формирования стремления к самосовершенствованию личности. 33. От чего зависит самооценка личности? 34. Уровни профессионализма личности 35. Творческий потенциал и профессионализм личности спортивного тренера. 36. Место педагогического общения в структуре педагогической деятельности спортивного тренера.
ПК-6	<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</p>

	<p>школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации).</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. Педагогика физической культуры: курс лекций: учебное пособие: [16+] / авт.-сост. Н. В. Минникаева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106> – Библиогр.: с. 88–90. – ISBN 978-5-8353-2370-8. – Текст: электронный.

5.1.2. Дополнительная литература

1. 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> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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>

3. 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://elibrary.ru/>

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/

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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

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	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки,	http://elibrary.ru/

	eLIBRARY.ru	технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	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 учебной дисциплины 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) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) 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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 07 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

02 мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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)	7
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	8
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	10
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	10
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
3.2. Задания для самостоятельной работы	13
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	15
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	15
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	16
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	16
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	16
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	17
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	18
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	19
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	19
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	20
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	21
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	21
5.1.1. Основная литература.....	21
5.1.2. Дополнительная литература.....	21
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	22
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	22
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	22
5.4.1. Средства информационных технологий	24
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	24
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	24
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	24

5.6. Образовательные технологии	24
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	26

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Информатика и основы информационно-коммуникационных технологий (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук доцент Е.Ю. Романова, канд. техн. наук, доцент Т.В. Карягина.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на кафедре информационных технологий, искусственного интеллекта и общественно-социальных технологий цифрового общества)

Протокол № 9 от «28» апреля 2023 года.

Заведующий кафедрой
информационных технологий,
искусственного интеллекта и
общественно-социальных технологий
цифрового общества),
кандидат педагогических наук, доцент

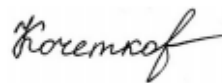


С.В. Крапивка

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

д-р техн. наук, вед. науч. сотр.
ФГБУН Институт проблем управления им.
В.А.Трапезникова Российской академии наук



С.А. Кочетков

(подпись)

д-р техн. наук, гл. науч. сотр., профессор
ФГБУН Институт проблем управления им.
В.А.Трапезникова Российской академии наук



С.А. Краснова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

ФГБУН Институт проблем управления
им. В.А.Трапезникова Российской академии
наук, гл. науч. сотр., д-р техн. наук



Е.А. Гребенюк

(подпись)

Доцент кафедры информационных технологий,
искусственного интеллекта и общественно-
социальных технологий цифрового общества
РГСУ, канд. пед. наук, доцент



С.В. Пивнева

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель учебной дисциплины заключается в формировании у студентов профессиональных компетенций, связанных с использованием информационных технологий, глобальных компьютерных сетей, программных средствах для обработки и управлением информацией, формировании практических навыков работы с информацией с использованием современного программного обеспечения с последующим применением в профессиональной сфере для решения прикладных задач.

Задачи учебной дисциплины:

1. Овладение навыками применения компьютерных технологий создания и обработки текстовых документов профессионального качества.
2. Формирование умений и получение навыков работы с табличным процессором.
3. Овладение навыками создания компьютерных презентаций.
4. Усвоение студентами знаний о современных методах, способах и средствах получения, хранения, переработки информации различных объемов и типов, в том числе в глобальных компьютерных сетях.
5. Приобретение практических навыков применения современных информационных технологий в профессиональной деятельности.

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-1; УК-4; ОПК-6 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
Системное и критическое мышление	УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Находит и критически оценивает информацию, необходимую для решения задачи. УК-1.2. Предлагает различные варианты решения задачи, оценивая их последствия на основе синтеза и критического анализа информации. УК-1.3. Выбирает оптимальный вариант решения задачи, аргументируя свой	Знать: принципы и методы поиска, анализа, синтеза информации. Уметь: выявлять проблемные ситуации, используя методы анализа, синтеза; производить анализ явлений и обрабатывать полученные результаты. Владеть: методами анализа проблемной ситуации и навыком

			выбор.	определения причинно-следственных связей.
Коммуникация	УК-4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	УК-4.1. Способен применять современные коммуникативные правила и этику речевого общения, правила делового этикета. УК-4.2. Демонстрирует умение вести обмен деловой информацией в устной и письменной формах на государственном языке РФ (иностранном(-ых) языках). УК-4.3. Использует информационно-коммуникационные технологии в процессе решения стандартных коммуникативных задач на государственном и иностранном (-ых) языках.	Знать: терминологию и области использования иностранного языка в межличностном общении и межкультурном взаимодействии. Уметь: оптимально применять знания иностранного языка в различных ситуациях межличностного и межкультурного взаимодействия. Владеть: технологиями устной и письменной коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия.
Информационно-коммуникационные технологии для профессиональной деятельности	ОПК-6	Способен использовать современные информационные технологии и программные средства при решении профессиональных задач.	ОПК-6.1. Знает классификацию современных информационных технологий; особенности коммуникационных технологий в профессии педагога, тренера, организатора, руководителя; правила эксплуатации информационно-коммуникационных технологий сферы ФК и спорта ОПК-6.2. Умеет разъяснять правила использования информационно-коммуникационных технологий в помещении спортивного сооружения и на его территории; разрабатывать план модернизации оснащения	Знать: принципы работы современных информационных технологий. Уметь: использовать современные информационные технологии для решения задач профессиональной деятельности. Владеть: навыками использования современных информационных технологий для решения задач профессиональной деятельности.

			спортивного зала, использовать информационные данные характеризующий инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта ОПК-6.3. Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с оснащением информационно-коммуникационных технологий; участия на учебных занятиях и в судействе с использованием информации на основе коммуникационных технологий.	
--	--	--	--	--

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
		1
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	72	72
Лекционные занятия	36	36
<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
Лабораторные занятия	36	36
<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
Самостоятельная работа обучающихся	27	27
Контроль промежуточной аттестации	9	9
Форма промежуточной аттестации	Зачет с	Зачет с оценкой

	оценкой	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	108	108

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1
		Сессия 3–4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	16	16
Лекционные занятия	8	8
<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
Лабораторные занятия	8	8
<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
Самостоятельная работа обучающихся	88	88
Контроль промежуточной аттестации	4	4
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой
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>	Семинарские/практические занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>

Семестр 1. Модуль 1-2.										
Раздел 1. Продвинутое методы обработки текстовых документов	34	10	24	12				12		
Раздел 2. Продвинутое методы обработки электронных таблиц	32	8	24	12				12		
Раздел 3. Информационно-коммуникационные технологии	33	9	24	12				12		
Общий объем, часов	108	27	72	36				36		
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Форма промежуточной аттестации	зачет с оценкой									

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов										
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками								
			Всего	Лекционные занятия	из них: в форме практической подготовки	Семинарские/практические занятия	из них: в форме практической подготовки	Лабораторные занятия	из них: в форме практической подготовки	Консультации/Иная контактная работа	из них: в форме практической подготовки
Курс 1, Сессии 3-4. Модуль 1.											
Раздел 1. Продвинутое методы обработки текстовых документов	34	28	6	4					2		
Раздел 2. Продвинутое методы обработки электронных таблиц	34	30	4	2					2		
Раздел 3. Информационно-коммуникационные технологии	36	30	6	2					4		
Контроль промежуточной аттестации (час)	4										
Общий объем по модулю, часов	108	88	16	8					8		

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1.1. ПРОДВИНУТЫЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ТЕКСТОВЫХ ДОКУМЕНТОВ

Цель: заключается в формировании у студентов профессиональных компетенций, связанных с использованием методов автоматизации работы с типовыми документами.

Перечень изучаемых элементов содержания

Форма представления текстовых данных в компьютере. Форматы текстовых файлов. Способы кодирования текстовой информации. Правила набора текста и форматирования документа с учетом дальнейшего использования. Понятия «связывание» и «внедрение» объектов. Назначение режима «Главный документ». Использование шаблонов для работы с типовыми документами. Работа со стилями и списками. Сложное форматирование документов. Таблицы. Графические объекты. Формулы. Ссылки. Рассылки. Рецензирование.

Вопросы для самоподготовки:

1. Способы управления свойствами символов текста.
2. Способы управления свойствами абзацев.
3. Способы управления свойствами страницы.
4. Понятие раздела документа, его свойства.
5. Колонтитулы и способы их создания.
6. Списки и их виды.
7. Понятие «Стиль» и возможности этой функции текстового процессора.
8. Сноски, назначение и виды.
9. Назначение закладок.
10. Назначение и способы создания примечаний.
11. Способы ввода информации об авторе примечаний при их создании.
12. Назначение и способы создания перекрестных ссылок.
13. Таблицы и способы их создания в текстовом процессоре.
14. Понятие «поля» и способы их использования для выполнения вычислений в документе.
15. Назначение, виды и способы создания диаграмм в документе.
16. Способы создания формул в тексте документа.
17. Виды графических объектов, создаваемых средствами текстового процессора и способы управления их свойствами.
18. Понятие «стиля». Способы создания и изменения стиля.
19. Технология OLE. Понятия «связывание» и «внедрение» объектов.
20. Создание связанных и внедренных объектов в текстовом документе.
21. Списки и способы их создания и форматирования.
22. Понятие «полей» (инструкций) и правила их формирования.
23. Правила набора текста с учетом дальнейшего использования при подготовке публикаций.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1

Форма практического задания: лабораторный практикум.

При изучении дисциплины (модуля) предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.1:

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

Пример вопросов:

Основные функции текстового редактора:

- копирование, перемещение, уничтожение и сортировка фрагментов текста;
- создание, редактирование, сохранение и печать текстов;
- автоматическая обработка информации, представленной в текстовых файлах;
- работа с нумерованным списком.

Что такое курсор?

- клавиша на клавиатуре;
- отметка на экране дисплея, указывающая позицию, в которой будет отображен вводимый с клавиатуры символ;
- наименьший элемент изображения на экране;
- видимый символ.

РАЗДЕЛ 1.2 ПРОДВИНУТЫЕ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ЭЛЕКТРОННЫХ ТАБЛИЦ

Цель: заключается в формировании у студентов профессиональных компетенций, связанных с освоением информационных технологий обработки числовой информации в электронных таблицах. Совершенствуются способности к анализу, логическому осмыслению, постановке цели и выбору путей ее достижения.

Перечень изучаемых элементов содержания

Форма представления числовых данных в компьютере. Компьютерные технологии обработки табличных данных. Автоматизация процессов обработки данных. Основные методы оптимизации работы табличного процессора. Автоматизация поиска данных в таблицах. Статистическая обработка данных. Построение графических зависимостей. Способы анализа данных в электронных таблицах. Списки и их использование для анализа табличных данных. Анализ данных с помощью сводных таблиц. Решение оптимизационных задач. Финансовые функции. Таблицы подстановки.

Вопросы для самоподготовки:

1. Ознакомление с интерфейсом программы.
2. Освоение процедуры ввода данных в ячейки таблицы.
3. Использование средств, повышающих эффективность ввода данных.
4. Изучение основных приемов редактирования таблиц.
5. Форматирование текстовых данных.
6. Форматирование числовых данных.
7. Создание условных форматов и примечаний.
8. Состав рабочей книги табличного процессора и особенности объектов, входящих в него.
9. Создание рабочей книги. Технология работы с листами.
10. Ввод и редактирование данных (ввод чисел, ввод текста, ввод одного значения сразу в несколько ячеек, редактирование содержимого ячейки).
11. Особенности различных форматов данных, используемых в таблицах.
12. Ряды автозаполнения как средство автоматизации ввода данных в таблицы.
13. Правила создания формул в табличном процессоре.
14. Запись формул и порядок выполнения операций при вычислениях, заданных ими.
15. Ссылка как операнд формулы. Виды ссылок и особенности их использования для вычислений.
16. Использование мастера функций для ввода формул.
17. Синтаксис и правила использования статистических функций.
18. Синтаксис и правила использования логических функций.
19. Типы диаграмм и графиков, способы их построения.
20. Назначение диаграмм различных типов.
21. Объекты диаграмм (ряды данных, надписи, линии сетки, легенда).
22. Методы оформления диаграмм различного типа.
23. Списки и требования к их содержанию и оформлению.
24. Сортировка данных и способы ее осуществления (одноуровневая, многоуровневая).
25. Фильтры и их виды.
26. Сущность сводных таблиц и способы их создания.
27. Консолидация данных и способы ее осуществления, методы консолидации.
28. Функции прогнозирования, их назначение и применение.
29. Назначение метода Подбор параметра.
30. Круг задач, решаемых методом Подбор параметра.
31. Назначение метода Поиск решения.
32. Особенности задач, решаемых с помощью метода Поиск решения.
33. Способы задания ограничений для задач поиска решения.
34. Создание элементов управления на рабочем листе (списки, флажки).
35. Финансовые функции, их назначение, синтаксис, аргументы финансовых функций.
36. Правила создания формул с использованием финансовых функций в табличном процессоре.
37. Использование мастера функций для ввода формул.
38. Назначение, синтаксис и правила использования таблиц подстановки.
39. Использование одномерных и двумерных таблиц подстановки для анализа финансовых данных.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.2

Форма практического задания: лабораторный практикум.

При изучении дисциплины (модуля) предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.2:

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование

Пример вопросов:

Основное назначение электронных таблиц -

- редактировать и форматировать текстовые документы;
- хранить большие объемы информации;
- выполнять расчет по формулам;
- нет правильного ответа.

Что позволяет выполнять электронная таблица?

- решать задачи на прогнозирование и моделирование ситуаций;

- представлять данные в виде диаграмм, графиков;
- при изменении данных автоматически пересчитывать результат;
- выполнять чертежные работы.

РАЗДЕЛ 1.3. Информационно-коммуникационные технологии.

Цель: заключается в формировании у студентов профессиональных компетенций, связанных со способностью презентовать результаты работы и коммуницировать в профессиональной сфере.

Перечень изучаемых элементов содержания

Форма представления графических данных в компьютере. Основные типы презентаций. Создание базовой презентации. Приемы создания и обработки презентаций. Работа в программе в различных режимах (режимы обычный, сортировщик слайдов, показ слайдов, страницы заметок). Формирование слайдов с мультимедиа-объектами. Управление сменой слайдов. Эффекты анимации и управление ими.

Значение портфолио. Принципы наполнения портфолио. Эффективность устной презентации.

Вопросы для самоподготовки:

1. Функциональные возможности программ подготовки презентаций.
2. Режимы работы программ подготовки презентаций.
3. Методика проектирования презентаций.
4. Факторы эффективности устных выступлений.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.3

Форма практического задания: лабораторный практикум.

При изучении дисциплины (модуля) предусмотрено выполнение практического задания, которое выполняется в форме лабораторной работы.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.3:

Форма рубежного контроля: компьютерное тестирование.

Пример вопросов:

Составная часть презентации, содержащая различные объекты, называется...

- слайд;
- лист;
- кадр;
- рисунок.

Можно ли вставить в слайд гиперссылку?

- да;
- нет;
- иногда;
- никогда.

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
Семестр 1		
Раздел 1. Продвинутые методы обработки текстовых документов	10	Реферат/ Самостоятельное изучение материала раздела/темы

Раздел 2. Продвинутые методы обработки электронных таблиц	8	Реферат/ Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Информационно- коммуникационные технологии	9	Реферат/ Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	27	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Курс 1, сессии 3-4		
Раздел 1. Продвинутые методы обработки текстовых документов	28	Реферат/
Раздел 2. Продвинутые методы обработки электронных таблиц	30	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Информационно- коммуникационные технологии	30	Реферат/
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	88	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Способы управления свойствами символов текста.
2. Способы управления свойствами абзацев.
3. Способы управления свойствами страницы.
4. Понятие раздела документа, его свойства.
5. Колонтитулы и способы их создания.
6. Списки и их виды.
7. Понятие «Стиль» и возможности этой функции текстового процессора.
8. Сноски, назначение и виды.
9. Назначение закладок.
10. Назначение и способы создания примечаний.
11. Способы ввода информации об авторе примечаний при их создании.
12. Назначение и способы создания перекрестных ссылок.
13. Таблицы и способы их создания в текстовом процессоре.
14. Понятие «поля» и способы их использования для выполнения вычислений в документе.
15. Назначение, виды и способы создания диаграмм в документе.
16. Способы создания формул в тексте документа.
17. Виды графических объектов, создаваемых средствами текстового процессора и способы управления их свойствами.
18. Понятие «стиля». Способы создания и изменения стиля.
19. Технология OLE. Понятия «связывание» и «внедрение» объектов.
20. Создание связанных и внедренных объектов в текстовом документе.
21. Списки и способы их создания и форматирования.
22. Понятие «полей» (инструкций) и правила их формирования.
23. Правила набора текста с учетом дальнейшего использования при подготовке публикаций.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Ознакомление с интерфейсом программы.
2. Освоение процедуры ввода данных в ячейки таблицы.
3. Использование средств, повышающих эффективность ввода данных.
4. Изучение основных приемов редактирования таблиц.
5. Форматирование текстовых данных.
6. Форматирование числовых данных.
7. Создание условных форматов и примечаний.
8. Состав рабочей книги табличного процессора и особенности объектов, входящих в него.
9. Создание рабочей книги. Технология работы с листами.
10. Ввод и редактирование данных (ввод чисел, ввод текста, ввод одного значения сразу в несколько ячеек, редактирование содержимого ячейки).
11. Особенности различных форматов данных, используемых в таблицах.
12. Ряды автозаполнения как средство автоматизации ввода данных в таблицы.
13. Правила создания формул в табличном процессоре.
14. Запись формул и порядок выполнения операций при вычислениях, заданных ими.
15. Ссылка как операнд формулы. Виды ссылок и особенности их использования для вычислений.
16. Использование мастера функций для ввода формул.
17. Синтаксис и правила использования статистических функций.

18. Синтаксис и правила использования логических функций.
19. Типы диаграмм и графиков, способы их построения.
20. Назначение диаграмм различных типов.
21. Объекты диаграмм (ряды данных, надписи, линии сетки, легенда).
22. Методы оформления диаграмм различного типа.
23. Списки и требования к их содержанию и оформлению.
24. Сортировка данных и способы ее осуществления (одноуровневая, многоуровневая).
25. Фильтры и их виды.
26. Сущность сводных таблиц и способы их создания.
27. Консолидация данных и способы ее осуществления, методы консолидации.
28. Функции прогнозирования, их назначение и применение.
29. Назначение метода Подбор параметра.
30. Круг задач, решаемых методом Подбор параметра.
31. Назначение метода Поиск решения.
32. Особенности задач, решаемых с помощью метода Поиск решения.
33. Способы задания ограничений для задач поиска решения.
34. Создание элементов управления на рабочем листе (списки, флажки).
35. Финансовые функции, их назначение, синтаксис, аргументы финансовых функций.
36. Правила создания формул с использованием финансовых функций в табличном процессоре.
37. Использование мастера функций для ввода формул.
38. Назначение, синтаксис и правила использования таблиц подстановки.
39. Использование одномерных и двумерных таблиц подстановки для анализа финансовых данных.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Функциональные возможности программ подготовки презентаций.
2. Режимы работы программ подготовки презентаций.
3. Методика проектирования презентаций.
4. Факторы эффективности устных выступлений.

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 -полупетухный. Цвет шрифта - чернхй. 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 учетом 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).

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 с оценкой** который проводится в **устной или 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) 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 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 «Продвинутые методы обработки текстовых документов»	УК-1	компьютерное тестирование.	<p>Основные функции текстового редактора:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. копирование, перемещение, уничтожение и сортировка фрагментов текста; 2. создание, редактирование, сохранение и печать текстов; 3. автоматическая обработка информации, представленной в текстовых файлах; 4. работа с нумерованным списком. <p>Что такое курсор?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. клавиша на клавиатуре; 2. отметка на экране дисплея, указывающая позицию, в которой будет отображен вводимый с клавиатуры символ; 3. наименьший элемент изображения на экране; 4. видимый символ.
2.	Раздел -2 «Продвинутые методы обработки электронных таблиц»	УК-4	Компьютерное тестирование	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основное назначение электронных таблиц - <ol style="list-style-type: none"> 1.редактировать и форматировать текстовые документы; 2. хранить большие объемы информации; 3. выполнять расчет по формулам; 4. нет правильного ответа. 2. Что позволяет выполнять электронная таблица? <ol style="list-style-type: none"> 1. решать задачи на прогнозирование и моделирование ситуаций; 2. представлять данные в виде диаграмм, графиков; 3. при изменении данных автоматически пересчитывать результат; 4. выполнять чертежные работы.

3	Раздел 3. «Информационно-коммуникационные технологии»	ОПК-6	Компьютерное тестирование	<p>Пример вопросов: Составная часть презентации, содержащая различные объекты, называется...</p> <ul style="list-style-type: none"> • слайд; • лист; • кадр; • рисунок. <p>Можно ли вставить в слайд гиперссылку?</p> <ul style="list-style-type: none"> • да; • нет; • иногда; • никогда.
---	--	-------	---------------------------	--

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-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Форма представления текстовых и числовых данных в компьютере. 2. Форматы текстовых файлов. 3. Способы кодирования текстовой информации. 4. Способы управления свойствами символов текста и свойствами абзацев. 5. Управление свойствами страницы. 6. Понятие раздела документа, его свойства. 7. Колонтитулы и способы их создания. 8. Списки и их виды. 9. Понятие «Стиль» и возможности этой функции текстового процессора. 10. Сноски, назначение и виды. 11. Назначение закладок. 12. Назначение и способы создания примечаний. 13. Таблицы и способы их создания в текстовом процессоре. 14. Понятие «стиля». Способы создания и изменения стиля. 15. Ряды автозаполнения как средство автоматизации ввода данных в таблицы. 16. Правила создания формул в табличном процессоре. 17. Запись формул и порядок выполнения операций при вычислениях, заданных ими.

	<p>18. Виды ссылок и особенности их использования для вычислений.</p> <p>19. Примеры использования статистических функций.</p> <p>20. Примеры использования логических функций.</p> <p>21. Типы диаграмм и графиков, способы их построения.</p> <p>22. Сортировка данных и способы ее осуществления (одноуровневая, многоуровневая).</p> <p>23. Фильтры и их виды.</p> <p>24. Сущность сводных таблиц и способы их создания.</p> <p>25. Назначение метода Подбор параметра.</p>
УК-4	<p>1. Назначение метода Поиск решения.</p> <p>2. Особенности задач, решаемых с помощью метода Поиск решения.</p> <p>3. Финансовые функции, их назначение, синтаксис, аргументы финансовых функций.</p> <p>4. Назначение, синтаксис и правила использования таблиц подстановки.</p> <p>5. Использование одномерных и двумерных таблиц подстановки для анализа финансовых данных.</p> <p>6. Основные типы презентаций.</p> <p>7. Приемы создания и обработки презентаций.</p> <p>8. Работа с презентацией в различных режимах (режимы обычный, сортировщик слайдов, показ слайдов, страницы заметок).</p>
ОПК-6	<p>1. Формирование слайдов с мультимедиа-объектами.</p> <p>2. Облачные технологии: Документы, Таблицы, Презентации, Формы. Совместный доступ. Настройка совместного доступа.</p> <p>3. Сетевые модели «облачных» сервисов.</p> <p>4. Методы защиты от вирусов, методы профилактики.</p> <p>5. Компьютерные сети. Глобальные компьютерные сети. Локальные компьютерные сети.</p> <p>6. Информационные сетевые технологии и телекоммуникационные технологии.</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. Гаврилов, М. В. Информатика и информационные технологии: учебник для вузов / М. В. Гаврилов, В. А. Климов. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 355 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15819-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509820>
2. Трофимов, В. В. Информационные технологии в 2 т. Том 1: учебник для вузов / В. В. Трофимов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01935-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512725>
- Трофимов, В. В. Информационные технологии в 2 т. Том 2: учебник для вузов / В. В. Трофимов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01937-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512726>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Зимин, В. П. Информатика. Лабораторный практикум в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / В. П. Зимин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11588-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490390>
2. Зимин, В. П. Информатика. Лабораторный практикум в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / В. П. Зимин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 153 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11590-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492768>

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (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 и лабораторных занятий.

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к лабораторному занятию

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

Предварительная подготовка к учебному лабораторному занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы, техники безопасности при работе с компьютерами.

Работа во время проведения учебного лабораторного занятия включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов практической работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе. 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 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).

По разделу «Создание эффектных презентаций» проводятся лабораторные занятия в лаборатории РГСУ, оснащенной специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также специализированным лабораторным оборудованием (приборы, компьютеры, системные блоки).

По разделу «Продвинутые методы обработки электронных таблиц» проводятся лабораторные занятия в лаборатории РГСУ, оснащенной специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), а также специализированным лабораторным оборудованием (компьютеры, планшеты, мониторы).

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

5.6. Образовательные технологии

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

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме дискуссии 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 информационных технологий, искусственного интеллекта и общественно-социальных технологий цифрового общества на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940</p>	<p>Протокол заседания кафедры информационных технологий, искусственного интеллекта и общественно-социальных технологий цифрового общества № 09 от <u>«28» апреля</u> 2023 года</p>	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

«27» апреля 2023 года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ: ОСНОВА РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	3
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)	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).....	5
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	6
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	11
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)	21
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	22
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	22
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	22
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	22
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося	23
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	24
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	25
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	25
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	29
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	29
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	29
5.1.1. Основная литература.....	29
5.1.2. Дополнительная литература.....	29
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	29
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	30
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	30
5.4.1. Средства информационных технологий	31
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	31
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	31
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	32
5.6. Образовательные технологии	32
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	33

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Традиционные ценности: основа российского общества» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана: Евреева Ольга Анатольевна, к.филос.н., доцент, зав. кафедрой современных аксиологических проблем и религиозной мысли.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры современных аксиологических проблем и религиозной мысли.

Протокол № 9 от «26» апреля 2023 года.

Заведующий кафедрой
к.филос.н., доцент



(подпись)

О.А. Евреева

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля): дать целостное представление о традиционных ценностях в России, о социальных, экономических, политических, духовных предпосылках их формирования, оценить состояние ценностных ориентаций современного российского общества.

Задачи дисциплины (модуля):

1. сформировать представления об особенностях распространения и развития традиционных ценностей населения, проживающего на землях, являющихся в настоящее время территорией РФ;
2. овладеть понятийно-категориальным аппаратом;
3. получить компетенции в сфере ценностных ориентаций современного российского общества на основе изучения содержания Указа Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

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 универсальных компетенций: УК-5 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
Межкультурное взаимодействие	УК-5. Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	УК-5.1. Понимает многообразие культур и цивилизаций в их взаимодействии, закономерности и этапы развития духовной и материальной культуры народов мира, основные подходы к изучению культурных явлений	Знать: различные исторические типы культур, включая религиозные системы; Уметь: корректно оценивать межкультурный диалог в современном обществе; Владеть: навыками межкультурного взаимодействия с учетом разнообразия культур.
		УК-5.2. Понимает необходимость восприятия и учета межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и	Знать: принципы соотношения межэтнических процессов; Уметь: объяснить феномен ценностей как элемента духовной культуры, их роль в человеческой жизнедеятельности;

		философском контекстах	Владеть: навыками формирования психологически-безопасной среды в процессе межкультурной коммуникации.
		УК-5.3. Выделяет и анализирует особенности межкультурного взаимодействия, обусловленные различием этических, религиозных и ценностных систем	Знать: механизмы межкультурного взаимодействия в обществе на современном этапе; Уметь: сотрудничать с представителями различных культур; Владеть: навыками разрешения межэтнических конфликтов.

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 зачетные единицы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	72	36	36		
Лекции	28	14	14		
Практические занятия	44	22	22		
Самостоятельная работа обучающихся	54	27	27		
Контроль промежуточной аттестации	18	9	9		
Форма промежуточной аттестации		зачет	зачет		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	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	16	4	4	4	4
Лекции	8	4		4	
Практические занятия	8		4		4

Самостоятельная работа обучающихся	120	32	28	32	28
Контроль промежуточной аттестации	8		4		4
Форма промежуточной аттестации			зачет		зачет
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	144	36	36	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	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
Семестр 1										
Раздел 1. Традиционные ценности как основа жизни российского общества	31	13	18	7		11				
Наши ценности: цивилизационный код	10	4	6	2		4				
Жизнь как абсолютная ценность: от биологически обусловленного к социально ответственному	10	4	6	2		4				
Быть достойным. Нравственные эталоны и образцы поведения	11	5	6	3		3				
Раздел 2. Основные ценности	32	14	18	7		11				
Милосердие и гуманность: сопряженность понятий	10	4	6	2		4				

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
Справедливость и законность: диалектика смыслов	11	5	6	2		4				
Исторические формы единства. Коллективное начало	11	5	6	3		3				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Семестр 2										
Раздел 3. Гражданская идентичность и служение Отечеству	31	13	18	7		11				
На пути к гражданской идентичности	16	7	9	4		5				
Служение Отечеству и ответственность за его судьбу	15	6	9	3		6				
Раздел 4. Основные угрозы традиционным ценностям. Механизмы их сохранения	32	14	18	7		11				
Угрозы традиционным ценностям	16	7	9	3		6				
Механизмы сохранения и укрепления традиционных ценностей	16	7	9	4		5				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Итого по дисциплине (модулю), часов	144	54	72	28		44				

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. Традиционные ценности как основа жизни российского общества	36	32	4	2		2				
Наши ценности: цивилизационный код	14	12	2			2				
Жизнь как абсолютная ценность: от биологически обусловленного к социально ответственному	12	10	2	2						
Быть достойным. Нравственные эталоны и образцы поведения	10	10								
Раздел 2. Основные ценности	32	28	4	2		2				
Милосердие и гуманность: сопряженность понятий	10	10								
Справедливость и законность: диалектика смыслов	10	8	2	2						
Исторические формы единства. Коллективное начало	12	10	2			2				
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									

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			
Курс 1 (сессия 3-4)										
Раздел 3. Гражданская идентичность и служение Отечеству	36	32	4	2		2				
На пути к гражданской идентичности	18	16	2			2				
Служение Отечеству и ответственность за его судьбу	18	16	2	2						
Раздел 4. Основные угрозы традиционным ценностям. Механизмы их сохранения	32	28	4	2		2				
Угрозы традиционным ценностям	16	14	2	2						
Механизмы сохранения и укрепления традиционных ценностей	16	14	2			2				
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
Итого по дисциплине (модулю), часов	144	120	16	8		8				

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ КАК ОСНОВА ЖИЗНИ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА

Перечень изучаемых элементов содержания:

Базовые российские ценности: жизнь, достоинство, права и свободы человека и пр., их взаимосвязь и влияние на современное российское общество, важность традиционных ценностей для формирования достоинства личности.

Тема 1.1. Наши ценности: цивилизационный код.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Ценности – нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан, лежащие в основе гражданской идентичности и единого культурного пространства государства.

Тема 1.2. Жизнь как абсолютная ценность: от биологически обусловленного к социально ответственному.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Понятие жизни, биологическое и социальное в человеке, ценность жизни, проблема смысла жизни.

Тема 1.3. Быть достойным. Нравственные эталоны и образцы поведения.

Перечень изучаемых элементов содержания:

О чести и совести, об искренности, о дружбе, честности и бескорыстии.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Базовые российские ценности.

Форма практического задания: проиллюстрировать ценности произведениями искусства, заполнив таблицу.

	Ценности	Произведения литературы	Кинопроизведения	Музыкальные произведения	Произведения изобразительного искусства
1.	Безопасность				
2.	Бескорыстие				
3.	Вера				
4.	Верность				
5.	Взаимопомощь				
6.	Державность				
7.	Дети				
8.	Доверие				
9.	Достоинство				
10.	Дружба				

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – устный опрос.

Вопросы:

1. Согласны ли вы с утверждением немецкого философа Георга Вильгельма Фридриха Гегеля о том, что желающие понять смысл явления, должны изучать его историю? Поясните свой ответ.
2. Какие элементы входят в сферу нравственного?
3. Что такое нравственность? Какого происхождения этого термина в русском языке?
4. Каков современный смысл понятия «этика»?
5. Что принято подразумевать под понятием «нравственный идеал»?
6. Приведите пример «сопряженности» нравственного идеала не с отдельной личностью, а с обществом. Поясните.

7. Какая добродетель, по Платону, объединяет людей? Как философ аргументирует свое утверждение?
8. Что или кто определяет социальный статус человека, согласно древней традиции? Почему в обществе присутствует неравенство?
9. В чем суть идеи Аристотеля о природном нравственном неравенстве людей?
10. Что обозначают термином «эвдемонизм»?
11. Чем отличается средневековый идеал высоконравственного человека от идеала Древности?
12. Что такое ригоризм?
13. Чем отличается понимание средневековым человеком достоинства от его понимания древним?
14. Что нового в понимание нравственности привнесло Новое время?
15. Что такое утилитаризм?
16. Как «человек труда» стал новым нравственным идеалом в Новое время?
17. Какие три образа состояния «идеального общества» выделил Герт Хофстеде? Охарактеризуйте их с точки зрения нравственной составляющей.
18. В чем суть принципа индивидуализма?
19. Как можно охарактеризовать принцип коллективизма?
20. Как реализуется индивидуалистический идеал общественных отношений в настоящее время? Поясните на примерах.

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВНЫЕ ЦЕННОСТИ

Перечень изучаемых элементов содержания:

Основные российские ценности: милосердие, гуманность, справедливость, законность, коллективизм и пр., взаимосвязь и влияние на современное российское общество, важность традиционных ценностей для формирования единого общества.

Тема 2.1. Милосердие и гуманность: сопряженность понятий

Перечень изучаемых элементов содержания:

О вере и надежде, о прощении и заботе, о любви и жертвенности.

Тема 2.2. Справедливость и законность: диалектика смыслов

Перечень изучаемых элементов содержания:

О справедливости и законности, о свободе и необходимости, о правах и обязанностях.

Тема 2.3. Исторические формы единства. Коллективное начало

Перечень изучаемых элементов содержания:

О коллективизме, о крепкой семье, о созидательном труде, взаимопомощи и взаимоуважении.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Основные ценности.

Форма практического задания: выбрать из предложенных двадцати ценностей десять; проиллюстрировать их произведениями искусства, заполнив таблицу.

	Ценности	Произведения литературы	Кинопроизведения	Музыкальные произведения	Произведения изобразительного искусства
1.	Единство				
2.	Жертвенность				
3.	Жизнь				

4.	Забота				
5.	Законность				
6.	Здоровье				
7.	Здравый смысл				
8.	Искренность				
9.	Красота				
10.	Любовь				
11.	Милосердие				
12.	Мужество				
13.	Надежда				
14.	Надежность				
15.	Ответственность				
16.	Познание				
17.	Порядок				
18.	Преданность				
19.	Природа				
20.	Прощение				

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – устный опрос.

Вопросы:

1. Что такое единство? Какую роль оно играет в жизни человека и общества, на ваш взгляд?
2. Какие ответы давало человечество на вопрос об источнике сочувствия, сопереживания, ответственности за жизнь тех, кто слабее?
3. Что такое пантеизм? Какие вы знаете примеры пантеистических учений? Как они отвечают на вопрос об источнике единства?
4. Каков источник единого, по Платону? Что по этому поводу говорил Аристотель?
5. Проиллюстрируйте примерами высказывание лектора о том, что иногда «единство становилось единственным средством спасения».
6. В чем суть христианской идеи соборности?
7. В чем суть нашего государственного праздника — Дня народного единства?
8. Какие исторические примеры единства нашего народа вы можете привести?
9. Какую роль играли российско-советские писатели в годы войны в деле объединения народа? Приведите примеры и из лекции, и из других источников.
10. Приведите примеры, когда художественные фильмы, театральные постановки помогали и помогают обретению единства?
11. Почему самую известную фотографию Евгения Халдея, на которой изображены советские солдаты, устанавливающие знамя Победы над Рейхстагом, можно назвать не только символом Победы, но и символом Единства?
12. В каких отечественных литературных произведениях (рассказах, повестях, поэмах, стихах), на ваш взгляд, наиболее отчетливо звучит тема единства?
13. Как, на ваш взгляд, можно решать противоречия, возникающие в процессе развития нашего общества? Приведите примеры успешного разрешения подобных противоречий и восстановления гармонии.
14. Каковы внешние и внутренние угрозы единству нашего народа?
15. Какие могут быть механизмы защиты (как у государства, так и у гражданского общества) от этих угроз?

РАЗДЕЛ 3. ГРАЖДАНСКАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ И СЛУЖЕНИЕ ОТЕЧЕСТВУ

Перечень изучаемых элементов содержания:

Базовые российские ценности: служение Отечеству и ответственность за его судьбу,

взаимопомощь и взаимоуважение и пр., их взаимосвязь и влияние на современное российское общество, важность традиционных ценностей для формирования гражданской идентичности.

Тема 3.1. На пути к гражданской идентичности

Перечень изучаемых элементов содержания:

О гражданском единстве, общероссийской гражданской идентичности.

Тема 3.2. Служение Отечеству и ответственность за его судьбу

Перечень изучаемых элементов содержания:

О Родине, о верности, о мужестве и самоотверженности, о силе духа и чувстве долга.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: выбрать из предложенных двадцати ценностей десять; проиллюстрировать их произведениями искусства, заполнив таблицу.

	Ценности	Произведения литературы	Кинопроизведения	Музыкальные произведения	Произведения изобразительного искусства
1.	Равенство				
2.	Радость				
3.	Развитие				
4.	Родина				
5.	Родители				
6.	Самоотверженность				
7.	Самостоятельность				
8.	Свобода				
9.	Семья				
10.	Сила воли				
11.	Сила духа				
12.	Совесть				
13.	Справедливость				
14.	Стабильность				
15.	Супруг(а)				
16.	Труд				
17.	Целеустремленность				
18.	Честность				
19.	Честь				
20.	Чувство долга				

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – устный опрос.

Вопросы:

1. Раскройте понятие «гражданская идентичность».
2. Как древнегреческий философ Платон мыслит справедливое устройство государства? Как, с его точки зрения, должно относиться часть к целому? Поясните свой ответ примерами
3. Что значит используемый Томасом Гоббсом фразеологизм «Мы стоим на плечах гигантов»?

4. Какие два концепта которые доминируют в современной политике государственного строительства?
5. Охарактеризуйте концепт этнической нации. Что значит совпадение этнонима и политонима?
6. Дайте характеристику концепту гражданской нации. Что такое полиэтничность?
7. Каков смысл понятия «мультикультурализм»? Почему он часто приводит не к интеграции, а к изоляции?
8. Что такое космополитизм? Каких негативные его последствия можете указать?
9. В чем заключается суть современной стратегии национальной политики Российского государства?
10. Какую роль на современном этапе играют СМИ (как государственные, так и негосударственные) в деле самоорганизации граждан и демонстрации образцов гражданской ответственности высочайшего уровня. Приведите примеры такой работы
11. Почему именно Специальная Военная Операция стала одним из самых действенных механизмов формирования гражданской идентичности?
12. Что такое волонтерство? Какие вы знаете формы волонтерского движения? Кто-нибудь является волонтером сейчас? Расскажите о своей деятельности.
13. Приведите примеры деятельности волонтеров как в мирное, так и в военное время
14. Какую роль играет семья в деле гражданской самоидентификации своих детей?
15. Какие задачи, на ваш взгляд, должна ставить перед собой система образования, чтобы процесс гражданской идентификации шел активнее?

Какие задачи, на ваш взгляд, должна ставить перед собой система образования, чтобы процесс гражданской идентификации шел активнее?

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ УГРОЗЫ ТРАДИЦИОННЫМ ЦЕННОСТЯМ. МЕХАНИЗМЫ ИХ СОХРАНЕНИЯ

Перечень изучаемых элементов содержания:

Деструктивное идеологическое воздействие на граждан России, особенности распространения деструктивной идеологии, механизмы сохранения и укрепления традиционных ценностей, оценка деятельности экстремистских и террористических организаций, отдельных СМИ, транснациональных корпораций и иностранных НКО.

Тема 4.1. Угрозы традиционным ценностям

Перечень изучаемых элементов содержания:

О «деструктивной идеологии» и ее основе - об анти-ценностях – о беспринципности и гордыне, лицемерии и зависти, о клевете и мести.

Тема 4.2. Механизмы сохранения и укрепления традиционных ценностей

Перечень изучаемых элементов содержания:

О сохранении исторической памяти, о преемственности поколений, о единстве народов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания:

Проиллюстрировать анти-ценности произведениями искусства, заполнив таблицу.

	Ценности	Произведения литературы	Кинопроизведения	Музыкальные произведения	Произведения изобразительного искусства
1.	Беспринципность				
2.	Гордыня				

3.	Зависть				
4.	Злорадство				
5.	Клевета				
6.	Лицемерие				
7.	Мечь				
8.	Подлость				
9.	Предательство				
10.	Принуждение				

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – устный опрос.

Вопросы:

1. Какие основные субъекты угроз нашим традиционным ценностям в Указе Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»?
2. Что принято называть экстремизмом и к каким последствиям может приводить экстремистская деятельность?
3. Чем опасна религиозная организация «Свидетели Иеговы»?
4. Что из себя представляет экстремистские молодежная организация «АУЕ»?
5. Что такое санкции? Что знаете о современных западных санкциях против России?
6. Как известные философы и историки объясняют такое отношение Запада к России?
7. В чем суть доктрины Вулфовица?
8. Почему деятельность СМИ может быть опасна?
9. Как политика государства по отношению к культуре влияет на усиление или ослабление национальной безопасности?
10. На ваш взгляд, почему «внимание к укреплению традиционных ценностей неизбежно ослабляется в условиях социального и политического хаоса»?
11. Что такое «фейк»? Какую роль он играет в информационной войне?
12. Какую угрозу представляют ТНК (транснациональные корпорации) для традиционных ценностей?
13. Каковы основные этапы, по мнению российских ученых, замены системы базовых ценностей государства-мишени ценностями государства-инициатора как самыми перспективными?
14. В качестве субъекта угроз традиционным ценностям в Указе Президента отмечены «некоторые организации и лица на территории России». О ком мы должны вести речь в этом случае?
15. В 2022 г. Нобелевская премия мира присуждена обществу «Мемориал». Что это за организация? Почему еще в 2016 году Минюст РФ внес его в список иноагентов?

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. Традиционные ценности как основа жизни российского общества	6	Подготовка эссе
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Основные ценности	6	Подготовка эссе
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	27	
Раздел 3. Гражданская идентичность и служение Отечеству	6	Подготовка эссе
	7	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Основные угрозы традиционным ценностям. Механизмы их сохранения	6	Подготовка эссе
	8	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по модулю/семестру, часов	27	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	54	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (курс 1, сессии 1, 2, 3, 4)		
Раздел 1. Традиционные ценности как основа жизни российского общества	6	Подготовка эссе
	24	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 2. Основные ценности	6	Подготовка эссе
	24	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 3. Гражданская идентичность и служение Отечеству	6	Подготовка эссе
	24	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Раздел 4. Основные угрозы традиционным ценностям. Механизмы их сохранения	6	Подготовка эссе
	24	Самостоятельное изучение материала раздела/темы
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	120	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Что обозначает термин «ценности»?

2. Что значит оценить явление?
3. От чего зависит оценка?
4. Могут ли быть ценности общечеловеческими? Почему?
5. Что такое духовно-нравственные ценности? Духовные? Нравственные?
6. Что значит «традиционные ценности»?
7. Что мы относим к области духовного, кроме морали?

Перечень тем эссе к Разделу 1:

1. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области образования и воспитания
2. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области работы с молодёжью
3. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области культуры
4. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области науки

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

1. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей / Утв. Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 [Электронный ресурс: <http://kremlin.ru/acts/news/69810>].
2. Ивин, А. А. Аксиология: Учебник для вузов / А. А. Ивин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07703-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513605>
3. Седанкина, Т. Е. Аксиология религии: Учебное пособие / Т. Е. Седанкина. — Казань: КФУ, 2013. — 244 с. — ISBN 978-5-00019-076-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72854>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. В чем своеобразие обыденного представления о жизни?
2. Какие исторические факты могут вступать в противоречие с обыденным представлением о жизни?
3. Чем детерминированы (обусловлены) оценочные суждения о жизни?
4. Что значит утверждение «жизнь не является универсальной ценностью»?
5. Почему определение жизни в Новой философской энциклопедии не может нас полностью удовлетворить?
6. Почему, на взгляд лектора, философы обратились к проблеме жизни в ее биологическом измерении?
7. Что такое социобиология?
8. К каким выводам пришли социобиологи?
9. Поясните слова лектора: «Ученые не смогли преодолеть сугубо биологический, т.е. редукционистский подход к жизни человека». Что такое редукционизм?
10. Какова позиция оппонентов социобиологов?
11. Почему так важно помнить об этом противостоянии идей в решении проблемы сущности человеческой жизни?
12. В чем состоит опасность «биологизаторства», т.е. такого отношения к человеку, согласно которому биологические программы определяют его жизнь?

13. Каковы могут быть возможные негативные последствия такого выбора, описанные еще 20 лет назад Френсисом Фукуямой в своей известной книге «Наше постчеловеческое будущее»?
14. Поясните слова Фукуямы: ««самый глубокий страх перед этой технологией имеет отнюдь не утилитарную природу. скорее это страх перед тем, что в конечном счете биотехнология принесет нам утрату нашей человеческой сущности — то есть важного качества, на котором держится наше ощущение того, кто мы такие и куда идем, какие бы ни происходили изменения с человеком за всю его историю. хуже того, это изменение мы можем провести, не зная, что теряем что-то весьма и весьма ценное».
15. Согласны ли вы с утверждением, что претензия современной науки на всеобщий сущностный характер того знания, которое она получила и развивает безосновательна?
16. Как немецкий философ Вильгельм Дильтей понимал «жизнь»?
17. Что есть жизнь для Фридриха Ницше?
18. Поясните слова лектора: «ЖИЗНЬ народа, нашего многонационального народа, как и ЖИЗНЬ каждого ее представителя, являясь способом бытия Российской цивилизации вмещает в себя и в духовном, и в социальном плане весь ценностный ряд культурного ее кода»
19. Какое устойчивое выражение русского языка как нельзя лучше характеризует образ мысли, а значит, и желаемый ОБРАЗ ЖИЗНИ нашего народа, по мнению лектора?
20. Что такое «правда»? Чем она отличается от понятия «истина»?

Перечень тем эссе к Разделу 2:

1. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области образования и воспитания
2. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области работы с молодёжью
3. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области культуры
4. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области науки

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

1. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей / Утв. Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 [Электронный ресурс: <http://kremlin.ru/acts/news/69810>].
2. Ивин, А. А. Аксиология: Учебник для вузов / А. А. Ивин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07703-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513605>
3. Седанкина, Т. Е. Аксиология религии: Учебное пособие / Т. Е. Седанкина. — Казань: КФУ, 2013. — 244 с. — ISBN 978-5-00019-076-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72854>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Что значит «оценить» предмет? Какую роль в оценке феномена играет эталон?
2. Почему оценочные суждения одного и то же явление могут не совпадать?
3. Чем отличается прескриптивное высказывание от дескриптивного высказывания? (см. в словарях). Приведите примеры
4. Поясните слова лектора: «Слово «справедливость» бифункционально»
5. Лектор утверждает, что «не только в Древней Греции, но и в философии Древнего Востока справедливость рассматривается как внутренний принцип существования природы, как

физический, космический порядок, отразившийся в социальном порядке. Можно сказать, что это некоторая парадигма мышления Древнего мира». Какие примеры приводятся в лекции для иллюстрации этого утверждения?

6. Что обозначает термин «законность»?

7. Что вы знаете о т.н. Законах Хаммурапи. Какую роль они сыграли в истории развития законности?

8. Лектор утверждает, что центральные в христианстве «идея личного бога, идея равенства всех перед ним независимо от пола, национальности и социального положения и идея свободы с представлением о бессмертии души стали основой для трансформации старых идей». Поясните это утверждение.

9. Поясните слова лектора о римском праве: «Фундаментом законности всегда выступала вера как базовая ценность, основополагающий элемент римской культуры права».

10. Какую роль сыграло Римское право в истории развития правовых систем?

11. Как изменилось понимание роли человека у мыслителей эпохи Возрождения по сравнению с богословами Средних веков?

12. Как вы думаете, почему лекторы предприняли «столь длительный обзор истории развития европейской философско-правовой, этически-правовой мысли, выявление ее закономерностей в последовательном историческом изложении»?

13. Поясните слова лектора: «Индивидуализация» социального пространства – путь, по которому пошла Западная цивилизация, приводит к потере метафизических связей – с трансцендентным, с природным, с социальным, которые помогали человеку во все времена не просто преодолевать сложные моменты своего земного существования, выживать, но и ощущать смысловое наполнение своего бытия, находить опору и надеяться».

14. А каков смысл понятия гендер? Какую опасность для человечества таит этот «свободный его выбор»?

15. Как Вы относитесь к тому, что в западных странах разрешают менять пол даже детям??? Так, в Норвегии подобное право у юных жителей страны появляется с семи лет, а в Великобритании – с девяти. А в Канаде ребёнок даже может не спрашивать родителей разрешения сменить пол. Операцию проведут и без согласия мамы и папы.

16. Помимо традиционных «он» и «она» в Америке и некоторых европейских странах предлагается включить в перечень местоимения «оно» и «они» для тех, кто видит себя вне бинарной системы полов?

17. Какие исторические феномены повлияли на разницу в механизмах формирования и путях развития нашей – российской и их – западной цивилизаций?

18. Что же считали справедливым наши предки, и как они соизмеряли справедливое и законное, как повлияли их ценностные убеждения на развитие нашей цивилизации?

19. Поясните слова лектора: «В отличие от европейской традиции, справедливым считается состояние единства, а не состояние равенства. Единства с централизованным управлением. Своеобразный патернализм»

20. Что мы можем и должны сделать, чтобы не просто не растерять ценностный опыт, но использовать его, перенося лучшее в будущее, оставляя ошибки в прошлом?

Перечень тем эссе к Разделу 3:

1. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области межнациональных и межрелигиозных отношений
2. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области средств массовой информации и массовых коммуникаций
3. Государственная политика РФ по сохранению и укреплению российских духовно-нравственных ценностей в области международного сотрудничества
4. Механизмы укрепления гражданского единства

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

1. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей / Утв. Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 [Электронный ресурс: <http://kremlin.ru/acts/news/69810>].

2. Ивин, А. А. Аксиология: Учебник для вузов / А. А. Ивин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07703-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513605>

3. Седанкина, Т. Е. Аксиология религии: Учебное пособие / Т. Е. Седанкина. — Казань: КФУ, 2013. — 244 с. — ISBN 978-5-00019-076-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72854>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Как в языке отражаются изменения в социальной жизни общества (на примере слов «служение», «служба», «работа»)?

2. Что вы знаете о лейтенант полиции Магомед Нурбагандове? (см. иные источники) Как его трагическая гибель повлияла на смысл слова «работа»?

3. Каков смысл понятия «служение»?

4. Что есть «служение» с мотивационной, с телеологической, с деятельностной, с личностной, с аксиологической точек зрения? Приведите примеры

5. «Идеал служения как высшей ценности, значимой для государства, народа формировался в нашем культурном коде с глубокой древности. Наглядным образцом такого служения для ценностного пространства общественного сознания всегда выступали герои», - утверждает лектор. Кого принято называть героем? Кого наши предки (в дохристианской Руси называли героями)?

6. Как принятое Русью христианства формировало в сознании наших предков героические образы?

7. Наше национальное самосознание вобрало в себя разные типы героев, отмеченных верным служением Родине на избранном поприще. Приведите примеры героев-воинов.

8. Как лектор характеризует тех, кого принято называть герой-мастер? Кого можно причислить к героям-мастерам?

9. Герои-первопроходцы... Кто это? Что знаете о таких людях?

10. Лектор утверждает, что «эпоха же Просвещения дала импульс новому наполнению понятия служения». Поясните его слова.

11. «Со словами «служение», «служить» в нашей культуре связаны представления о таких добродетелях, как бескорыстие, нестяжательство, терпение, усердие, скромность. Целый ряд русских пословиц и поговорок вербализует эти смыслы», - говорит лектор. Давайте попробуем истолковать некоторые из них:

— на службу не напрашивайся, от службы не отпрашивайся;

— верно служу – ни по чем не тужу;

— которая служба нужнее, та и честнее;

— тяжел крест, но надо несть.

12. Как вы относитесь к словам бывшего госсекретаря США Мадлен Олбрайт: «Колоссальные богатства Сибири несправедливо принадлежат одной России»?

13. Как менялся смысл слова «Отечество»? От древних греков к христианским богословам...

14. Поясните слова лектора: «Служение Отечеству это патриотизм в действии»

15. Как понимают патриотизм псевдолиберальные идеологи?

16. «Один из высших видов служения – это воинская служба. Но не только в армии можно служить Родине. Ведь не менее важны и другие виды служения», - утверждает лектор. Назовите и проиллюстрируйте современными примерами различные виды служения

17. Какие исторические примеры гражданского служения приводит лектор?

18. «Служением может быть только такая деятельность, которая, не важно, в большой или малой мере, но направлена на укрепление Отечества, на его защиту, на умножение его славы и величия», - поясните слова лектора

19. Как, на ваш взгляд, произведения искусства могут служить делу укрепления нашего Отечества?

20. Что может сделать каждый из нас для процветания нашего Отечества?

Перечень тем эссе к Разделу 4:

1. Деятельность экстремистских и террористических организаций как угроза традиционным ценностям
2. Деятельность отдельных средств массовой информации и массовых коммуникаций как угроза традиционным ценностям
3. Действия Соединенных Штатов Америки и других недружественных иностранных государств как угроза традиционным ценностям
4. Транснациональные корпорации и иностранные некоммерческие организации как фактор угрозы традиционным ценностям
5. Пропаганда нетрадиционных сексуальных отношений как способ разрушения традиционной семьи
6. Деструктивная идеология. Понятие и способы существования
7. Последствия распространения деструктивной идеологии
8. Способы сохранения исторической памяти и формы противодействия попыткам фальсификации истории
9. Пути сохранения, укрепления и продвижения традиционных семейных ценностей
10. Инструменты защиты от внешнего деструктивного информационно-психологического воздействия

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

1. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей / Утв. Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 [Электронный ресурс: <http://kremlin.ru/acts/news/69810>].
2. Ивин, А. А. Аксиология: Учебник для вузов / А. А. Ивин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07703-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513605>
3. Седанкина, Т. Е. Аксиология религии: Учебное пособие / Т. Е. Седанкина. — Казань: КФУ, 2013. — 244 с. — ISBN 978-5-00019-076-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72854>

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 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 5 листов формата А4.

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
<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 контролируемых компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1.	Раздел 1. Традиционные ценности как основа жизни российского общества	УК-5	Устный опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. Согласны ли вы с утверждением немецкого философа Георга Вильгельма Фридриха Гегеля о том, что желающие понять смысл явления, должны изучать его историю? Поясните свой ответ. 2. Какие элементы входят в сферу нравственного? 3. Что такое нравственность? Какого происхождения этого термина в русском языке? 4. Каков современный смысл понятия «этика»? 5. Что принято подразумевать под понятием «нравственный идеал»? 6. Приведите пример «сопряженности» нравственного идеала не с отдельной личностью, а с обществом. Поясните. 7. Какая добродетель, по Платону, объединяет людей? Как философ аргументирует свое утверждение? 8. Что или кто определяет социальный статус человека, согласно древней традиции? Почему в обществе присутствует неравенство? 9. В чем суть идеи Аристотеля о природном нравственном неравенстве людей? 10. Что обозначают термином «эвдемонизм»? 11. Чем отличается средневековый идеал высоконравственного человека от идеала Древности? 12. Что такое ригоризм? 13. Чем отличается понимание средневековым человеком достоинства от его понимания древним? 14. Что нового в понимание нравственности привнесло Новое время? 15. Что такое утилитаризм?

				<p>16. Как «человек труда» стал новым нравственным идеалом в Новое время?</p> <p>17. Какие три образа состояния «идеального общества» выделил Герт Хофстеде? Охарактеризуйте их с точки зрения нравственной составляющей.</p> <p>18. В чем суть принципа индивидуализма?</p> <p>19. Как можно охарактеризовать принцип коллективизма?</p> <p>20. Как реализуется индивидуалистический идеал общественных отношений в настоящее время? Поясните на примерах.</p>
2.	Раздел 2. Основные ценности	УК-5	Устный опрос	<p>1. Что такое единство? Какую роль оно играет в жизни человека и общества, на ваш взгляд?</p> <p>2. Какие ответы давало человечество на вопрос об источнике сочувствия, сопереживания, ответственности за жизнь тех, кто слабее?</p> <p>3. Что такое пантеизм? Какие вы знаете примеры пантеистических учений? Как они отвечают на вопрос об источнике единства?</p> <p>4. Каков источник единого, по Платону? Что по этому поводу говорил Аристотель?</p> <p>5. Проиллюстрируйте примерами высказывание лектора о том, что иногда «единство становилось единственным средством спасения».</p> <p>6. В чем суть христианской идеи соборности?</p> <p>7. В чем суть нашего государственного праздника — Дня народного единства?</p> <p>8. Какие исторические примеры единства нашего народа вы можете привести?</p> <p>9. Какую роль играли российско-советские писатели в годы войны в деле объединения народа? Приведите примеры и из лекции, и из других источников.</p> <p>10. Приведите примеры, когда художественные фильмы, театральные постановки помогали и помогают обретению единства?</p> <p>11. Почему самую известную фотографию Евгения Халдея, на которой изображены советские солдаты, устанавливающие знамя Победы над Рейхстагом, можно назвать не только символом Победы, но и символом Единства?</p> <p>12. В каких отечественных литературных произведениях (рассказах, повестях, поэмах, стихах), на ваш взгляд, наиболее отчетливо звучит тема единства?</p> <p>13. Как, на ваш взгляд, можно решать противоречия, возникающие в процессе развития нашего общества? Приведите примеры успешного разрешения подобных противоречий и восстановления гармонии.</p> <p>14. Каковы внешние и внутренние угрозы единству нашего народа?</p> <p>15. Какие могут быть механизмы защиты (как у государства, так и у гражданского общества) от этих угроз?</p>

3.	Раздел 3. Гражданская идентичность и служение Отечеству	УК-5	Устный опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раскройте понятие «гражданская идентичность». 2. Как древнегреческий философ Платон мыслит справедливое устройство государства? Как, с его точки зрения, должно относиться часть к целому? Поясните свой ответ примерами 3. Что значит используемый Томасом Гоббсом фразеологизм «Мы стоим на плечах гигантов»? 4. Какие два концепта которые доминируют в современной политике государственного строительства? 5. Охарактеризуйте концепт этнической нации. Что значит совпадение этнонима и политонима? 6. Дайте характеристику концепту гражданской нации. Что такое полиэтничность? 7. Каков смысл понятия «мультикультурализм»? Почему он часто приводит не к интеграции, а к изоляции? 8. Что такое космополитизм? Каких негативные его последствия можете указать? 9. В чем заключается суть современной стратегии национальной политики Российского государства? 10. Какую роль на современном этапе играют СМИ (как государственные, так и негосударственные) в деле самоорганизации граждан и демонстрации образцов гражданской ответственности высочайшего уровня. Приведите примеры такой работы 11. Почему именно Специальная Военная Операция стала одним из самых действенных механизмов формирования гражданской идентичности? 12. Что такое волонтерство? Какие вы знаете формы волонтерского движения? Кто-нибудь является волонтером сейчас? Расскажите о своей деятельности. 13. Приведите примеры деятельности волонтеров как в мирное, так и в военное время 14. Какую роль играет семья в деле гражданской самоидентификации своих детей? 15. Какие задачи, на ваш взгляд, должна ставить перед собой система образования, чтобы процесс гражданской идентификации шел активнее?
4.	Раздел 4. Основные угрозы традиционным ценностям. Механизмы их сохранения	УК-5	Устный опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какие основные субъекты угроз нашим традиционным ценностям в Указе Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»? 2. Что принято называть экстремизмом и к каким последствиям может приводить экстремистская деятельность? 3. Чем опасна религиозная организация «Свидетели Иеговы»? 4. Что из себя представляет экстремистские молодежная организация «АУЕ»? 5. Что такое санкции? Что знаете о современных западных санкциях против России?

				<p>6. Как известные философы и историки объясняют такое отношение Запада к России?</p> <p>7. В чем суть доктрины Вулфовица?</p> <p>8. Почему деятельность СМИ может быть опасна?</p> <p>9. Как политика государства по отношению к культуре влияет на усиление или ослабление национальной безопасности?</p> <p>10. На ваш взгляд, почему «внимание к укреплению традиционных ценностей неизбежно ослабляется в условиях социального и политического хаоса»?</p> <p>11. Что такое «фейк»? Какую роль он играет в информационной войне?</p> <p>12. Какую угрозу представляют ТНК (транснациональные корпорации) для традиционных ценностей?</p> <p>13. Каковы основные этапы, по мнению российских ученых, замены системы базовых ценностей государства-мишени ценностями государства-инициатора как самыми перспективными?</p> <p>14. В качестве субъекта угроз традиционным ценностям в Указе Президента отмечены «некоторые организации и лица на территории России». О ком мы должны вести речь в этом случае?</p> <p>15. В 2022 г. Нобелевская премия мира присуждена обществу «Мемориал». Что это за организация? Почему еще в 2016 году Минюст РФ внес его в список иноагентов?</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-5	<ol style="list-style-type: none">1. Наши ценности: цивилизационный код2. Жизнь как абсолютная ценность: от биологически обусловленного к социально ответственному3. Быть достойным. Нравственные эталоны и образцы поведения4. Милосердие и гуманность: сопряженность понятий5. Справедливость и законность: диалектика смыслов6. Исторические формы единства. Коллективное начало7. На пути к гражданской идентичности8. Служение Отечеству и ответственность за его судьбу9. Угрозы традиционным ценностям10. Механизмы сохранения и укрепления традиционных ценностей

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей / Утв. Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 [Электронный ресурс: <http://kremlin.ru/acts/news/69810>].

2. Ивин, А. А. Аксиологи : Учебник для вузов / А. А. Ивин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 342 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07703-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513605>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Седанкина, Т. Е. Аксиология религии: Учебное пособие / Т. Е. Седанкина. — Казань: КФУ, 2013. — 244 с. — ISBN 978-5-00019-076-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72854>

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	http://biblioclub.ru/

		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/
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,	https://urait.ru/

		учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	
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* 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 современных аксиологических проблем и религиозной мысли на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры современных аксиологических проблем и религиозной мысли № 9 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

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

28 апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Русский язык и культура речи (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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)	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)	9
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	9
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	13
3.2. Задания для самостоятельной работы	14
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	15
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	15
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	16
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	16
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	16
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	16
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	17
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	19
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	19
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	22
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	23
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	23
5.1.1. Основная литература.....	23
5.1.2. Дополнительная литература.....	23
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	24
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	25
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	25
5.4.1. Средства информационных технологий	26
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	26
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	26
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	27

5.6. Образовательные технологии	27
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	28

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Русский язык и культура речи (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Русский язык и культура речи (модуля)» разработана рабочей группой в составе: Скороходова Елена Юрьевна, доктор филологических наук, доцент кафедры русского языка и литературы

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры русского языка и литературы

Протокол № 07 от «27» апреля 2023 года.

Зав. кафедрой русского
языка и литературы,
доктор филологических наук,
доцент



(подпись)

Скороходова Е.Ю.

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

Доктор филологических наук, доцент
кафедры русской словесности и
межкультурной коммуникации
Государственного института русского
языка им. А.С.Пушкина



(подпись)

Л.В.Селезнева

Доктор педагогических наук, профессор
кафедры иностранных языков и культур
РГСУ



(подпись)

Л.А.Апанасюк

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о культуре речи во всех её основных аспектах и в использовании соответствующего комплекса знаний в профессиональной деятельности, которая носит коммуникативный характер.

Задачи учебной дисциплины:

1. Формирование у студентов чёткого представления о культуре речи, об основных функциональных стилях и видах языковых норм.
2. Овладение практическими навыками по составлению текстов публичных выступлений, работе с текстами разных стилей речи и исправлению речевых ошибок.
3. Формирование практических навыков по нахождению в предложенных текстах различных средств художественной выразительности.
4. Овладение основами устной и письменной деловой речи.

1.2 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-4 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
Коммуникация	УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	УК-4.1. Способен применять современные коммуникативные правила и этику речевого общения, правила делового этикета. УК -4.2. Демонстрирует умение вести обмен деловой информацией в устной и письменной формах на государственном языке РФ (иностранном (-ых) языках). УК -4.3. Использует информационно-коммуникационные	<i>Знать:</i> основные правила коммуникации в устной и письменной форме на иностранном (английском) языке. <i>Уметь:</i> обеспечить коммуникацию в письменной и устной форме на иностранном (английском) языке. <i>Владеть:</i> навыками устной и письменной коммуникации на иностранном (английском) языке.

		технологии в процессе решения стандартных коммуникативных задач на государственном и иностранном (-ых) языках.	
--	--	--	--

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			
		2			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	36	36	-	-	-
Учебные занятия лекционного типа	20	20	-	-	-
<i>из них: в форме практической подготовки</i>	-	-	-	-	-
Практические занятия	16	16	-	-	-
<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>	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся	27	27	-	-	-
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет	-	-	-
Контроль промежуточной аттестации	9	9	-		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	72	72	-	-	-

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1	
		Сессия 1-2	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	8	8	-
Учебные занятия лекционного типа	4	4	-
<i>из них: в форме практической подготовки</i>	-	-	-
Практические занятия	4	4	-
<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>	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся	60	60	-
Контроль промежуточной аттестации	4	4	-
Форма промежуточной аттестации	зачет	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	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
Семестр 2.								
Раздел 1.	31	13	18	10	8	-	-	-
Тема 1.1. Русский язык как государственный язык Российской Федерации. Языковая политика. Происхождение и функции языка в современном обществе.	17	7	10	6	4	-	-	-
Тема 1.2. Основные аспекты культуры речи – нормативный, коммуникативный, этический. Виды норм. Основные принципы русской орфографии.	14	6	8	4	4	-	-	-
Раздел 2.	32	14	18	10	8	-	-	-
Тема 2.1. Функциональные стили русского литературного языка как типовые коммуникативные ситуации.	16	8	8	4	4	-	-	-
Тема 2.2. Особенности построения текстов разных стилей.	16	6	10	6	4	-	-	-
Контроль промежуточной аттестации	9	-	-	-	-	-	-	-
Общий объем, часов	72	27	36	20	16	-	-	-
Форма промежуточной аттестации	Зачет							-

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/ практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа	
							Всего	Практическая подготовка
Курс 2 (сессия 1-2)								
Раздел 1.	36	32	4	2	2	-	-	-
Тема 1.1. Русский язык как государственный язык Российской Федерации. Языковая политика. Происхождение и функции языка в современном обществе.	18	16	2	2	-	-	-	-
Тема 1.2. Основные аспекты культуры речи – нормативный, коммуникативный, этический. Виды норм. Основные принципы русской орфографии.	18	16	2	-	2	-	-	-
Раздел 2.	32	28	4	2	2	-	-	-
Тема 2.1. Функциональные стили русского литературного языка как типовые коммуникативные ситуации.	16	14	2	2	-	-	-	-
Тема 2.2. Особенности построения текстов разных стилей.	16	14	2	-	2	-	-	-
Контроль промежуточной аттестации	4	-	-	-	-	-	-	-
Общий объем, часов	72	60	8	4	4	-	-	-
Форма промежуточной аттестации	Зачет							-

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1.

Тема 1.1. Русский язык как государственный язык Российской Федерации. Языковая политика. Происхождение и функции языка в современном обществе.

Цель: Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке(ах)).

Перечень изучаемых элементов содержания: Происхождение и основные функции языка в современном обществе. Этапы культурного развития языка. Литературный язык и государственный язык. Взаимодействие языка и общества. Языковая политика.

Вопросы для самоподготовки:

1. Язык как естественная и небиологическая система знаков.
2. Основные функции языка.
3. Основные аспекты языковой политики.
4. Формы взаимодействия языка и общества.
5. Признаки и свойства литературного языка.
6. Федеральный закон от 1 июня 2005 г. N 53-ФЗ "О государственном языке Российской Федерации"

Тема 1.2. Основные аспекты культуры речи – нормативный, коммуникативный, этический. Виды норм. Основные принципы русской орфографии.

Цель: Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)).

Перечень изучаемых элементов содержания: Основные аспекты культуры речи – нормативный, коммуникативный, этический. Виды норм и уровни языковой системы. Нормы устной и письменной речи. Основные принципы русской орфографии: морфологический, фонетический, традиционный, дифференцирующий.

Вопросы для самоподготовки:

1. Нормативный аспект культуры речи.
2. Коммуникативный аспект культуры речи.
3. Этический аспект культуры речи.
4. Уровни языковой системы и соответствующие им нормы.
5. Орфоэпические и акцентологические нормы русского литературного языка.
6. Лексические и фразеологические нормы.
7. Словообразовательные и морфологические нормы.
8. Синтаксические и пунктуационные нормы.
9. Морфологический принцип русской орфографии и условия его реализации.
10. Фонетический принцип русской орфографии и условия его реализации.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: реферат

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: реферат

Перечень тем рефератов:

1. Характеристика научного стиля (сфера функционирования, функции, подстили, стилевые черты, языковые особенности)
2. Композиционные особенности научной работы
3. Правила оформления цитат, ссылок, библиографического аппарата
4. Вторичные жанры научного стиля: план, аннотация, реферат, тезисы, конспект, отзыв, рецензия.
5. Характеристика официально-делового стиля (сфера функционирования, функции, подстили, стилевые черты, языковые особенности)

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – выполнение задач.

Перечень примерных тем задач:

1.Поставьте в словах ударение. Выделите энклитики и проклитики.:

асимметрия, баловать, ветеринария, двоюродный, духовник, завсегдатай, исповедание, истерия, кладовая, клеить, кремь, лубочный, маркетинг, маркировать, нормировать, обетованный, облегчить, памятуя, перипетии, побасенка, поутру, похороны, прирост, простыня, путепровод, раджа, ракушка, согнутый, статуя, столяр, таможня, шрифты, феерия, хаос, щебень.

2.Исправьте речевые ошибки:

1.Он видел как наяву прекрасную девушку, её лицо, читающее письмо, фигуру, идущую по саду. 2. Он перечитал уже всё творчество М.Ю. Лермонтова. 3. Наше правительство, конечно, несколько недобросовестно относится к своим обязанностям. 4. Российские врачи всегда спешат на помощь к детям. 5. Пушкин, Лермонтов и Грибоедов в своих произведениях прикрывают лица главными героями. 6. Она делала всё возможное, чтобы он не умер: в итоге он умирает. 7. Базаров с Кирсановым решили вернуться из командировки в имение к Павлу Николаевичу. 8. Её лицо было равнодушным и индифферентным, и даже безразличным. 9. Татьяне было неуютно в светском коллективе. 10. Душа Обломова представляла собой клубок противоречивых парадигм.

РАЗДЕЛ 2.

Тема 2.1. Функциональные стили русского литературного языка как типовые коммуникативные ситуации.

Цель: Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)).

Перечень изучаемых элементов содержания: Коммуникативный аспект культуры речи. Функциональные стили и функциональные разновидности русского литературного языка как типовые коммуникативные ситуации.

Вопросы для самоподготовки:

1. Коммуникативный аспект культуры речи.

2. Функциональные стили и функциональные разновидности русского литературного языка как типовые коммуникативные ситуации.
3. Язык художественной литературы и литературный язык.

Тема 2.2. Особенности построения текстов разных стилей.

Цель: Способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).

Перечень изучаемых элементов содержания: Язык художественной литературы и литературный язык. Особенности разговорной речи. Научный стиль и терминология. Официально-деловой стиль и виды документов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности разговорной речи.
2. Научный стиль и терминология.
3. Официально-деловой стиль и виды документов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: реферат.

Перечень тем рефератов:

1. Документ и его составляющие (реквизиты)
2. Приемы унификации языка служебных документов
3. Виды документов
4. Правила оформления документов
5. Речевой этикет в документе
6. Характеристика публицистического стиля (сфера функционирования, функции, подстили, стилевые черты, языковые особенности)
7. Вопрос о выделении художественного стиля
8. Характеристика разговорного стиля (сфера функционирования, функции, подстили, жанры, стилевые черты, языковые особенности)
9. Композиционные и языковые особенности личных документов: заявления, автобиографии, резюме, доверенности.
10. Композиционные и языковые особенности служебных документов: акта, служебной записки, приказа.
11. Особенности языка деловых писем.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – выполнение задач.

Перечень примерных тем задач:

1. Укажите тип допущенных ошибок, отредактируйте предложения.

1. Наташа попросила мать купить ей 5 килограмм конфет. 2. Иногда он приезжает в город, чтобы увидеться с самыми образованнейшими людьми. 3. Намного удобнее станет в скором

времени старый выход со станции метро «Маяковская». 4. Безопасность для каждого человека должна быть главной задачей Президента, Правительства и депутатов. 5. Сулугуни изумительно по своему вкусу. 6. Департамент исполнения наказаний и служба безопасности Украины все опроверг. 7. Мы признаем, что все те реформы, которые начаты демократами-реформаторами, были нам навязаны Западом, который нам это навязывает уже почти сто лет. 8. Но эффектно несется туманная дымка, сквозь которую можно рассмотреть три мужские фигуры, что, сгибаясь под ветром, цепляются за металлическую проволоку, натянутую в несколько рядов по заднику. 9. Комнатам особый уют придают окрашенные в спокойные пастельные тона стены, мягкие ковровые дорожки, новая мебель, оригинальные светильники и картины с российскими пейзажами. 10. Этот документ признается всеми вузами Германии как показатель уровня владения немецким языком, необходимый для обучения в местных университетах.

2. Определите грамматический род сложносокращённых существительных:

АО, АТС, АЭС, ВТЭК, вуз, ГЭС, МГУ, РАН, спецкор.

3. Какие средства выразительности были использованы в следующих предложениях:

1. Любовный прямоугольник. 2. Письмецо в конверте погоди, не шли... 3. Он часто выходит из себя, но потом, как правило, возвращается обратно. 4. Мы побывали во многих местах, где ступала нога Тургенева. 5. Мороз. Ушанки торжествуют.

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
Семестр 2.		
Раздел 1.	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела
	14	
Раздел 2.	27	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Курс 2 (сессия 1-2).		

Раздел 1.	32	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела
Раздел 2.	28 60	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Тема 1.1. Русский язык как государственный язык Российской Федерации. Языковая политика. Происхождение и функции языка в современном обществе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Язык как естественная и небиологическая система знаков.
2. Основные функции языка.
3. Основные аспекты языковой политики.
4. Формы взаимодействия языка и общества.
5. Признаки и свойства литературного языка.
6. Федеральный закон от 1 июня 2005 г. N 53-ФЗ "О государственном языке Российской Федерации"

Тема 1.2. Основные аспекты культуры речи – нормативный, коммуникативный, этический. Виды норм. Основные принципы русской орфографии.

Вопросы для самоподготовки:

1. Нормативный аспект культуры речи.
2. Коммуникативный аспект культуры речи.
3. Этический аспект культуры речи.
4. Уровни языковой системы и соответствующие им нормы.
5. Орфоэпические и акцентологические нормы русского литературного языка.
6. Лексические и фразеологические нормы.
7. Словообразовательные и морфологические нормы.
8. Синтаксические и пунктуационные нормы.
9. Морфологический принцип русской орфографии и условия его реализации.
10. Фонетический принцип русской орфографии и условия его реализации.

Тема 2.1. Функциональные стили русского литературного языка как типовые коммуникативные ситуации. Особенности построения текстов разных стилей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Коммуникативный аспект культуры речи.
2. Функциональные стили и функциональные разновидности русского литературного языка как типовые коммуникативные ситуации.
3. Язык художественной литературы и литературный язык.

Тема 2.2. Особенности построения текстов разных стилей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности разговорной речи.
2. Научный стиль и терминология.
3. Официально-деловой стиль и виды документов.

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.

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
<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 компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1.	УК-4	Выполнение задач	<p>1.Поставьте в словах ударение. Выделите энклитики и проклитики.:</p> <p>асимметрия, баловать, ветеринария, двоюродный, духовник, завсегда, исповедание, истерия, кладовая, клеить, кремень, лубочный, маркетинг, маркировать, нормировать, обетованный, облегчить, памятуя, перипетии, побасенка, поутру, похороны, прирост, простыня, путепровод, раджа, ракушка, согнутый, статуя, столяр, таможня, шрифты, феерия, хаос, щебень.</p> <p>2.Исправьте речевые ошибки:</p> <p>1.Он видел как наяву прекрасную девушку, её лицо, читающее письмо, фигуру, идущую по саду. 2. Он перечитал уже всё творчество М.Ю. Лермонтова. 3. Наше правительство, конечно, несколько недобросовестно относится к своим обязанностям. 4. Российские врачи всегда спешат на помощь к детям. 5. Пушкин, Лермонтов и Грибоедов в своих произведениях прикрывают</p>

				лица главными героями. 6. Она делала всё возможное, чтобы он не умер: в итоге он умирает. 7. Базаров с Кирсановым решили вернуться из командировки в имение к Павлу Николаевичу. 8. Её лицо было равнодушным и индифферентным, и даже безразличным. 9. Татьяне было неуютно в светском коллективе. 100. Душа Обломова представляла собой клубок противоречивых парадигм.
2	Раздел 2.	УК-4	Выполнение задачи	<p>1. Укажите тип допущенных ошибок, отредактируйте предложения.</p> <p>1. Наташа попросила мать купить ей 5 килограмм конфет. 2. Иногда он приезжает в город, чтобы увидеться с самыми образованнейшими людьми. 3. Намного удобнее станет в скором времени старый выход со станции метро «Маяковская». 4. Безопасность для каждого человека должна быть главной задачей Президента, Правительства и депутатов. 5. Сулугуни изумительно по своему вкусу. 6. Департамент исполнения наказаний и служба безопасности Украины все опроверг. 7. Мы признаем, что все те реформы, которые начаты демократами-реформаторами, были нам навязаны Западом, который нам это навязывает уже почти сто лет. 8. Но эффектно несется туманная дымка, сквозь которую можно рассмотреть три мужские фигуры, что, сгибаясь под ветром, цепляются за металлическую проволоку, натянутую в несколько рядов по заднику. 9. Комнатам особый уют придают окрашенные в спокойные пастельные тона стены, мягкие ковровые дорожки, новая мебель, оригинальные светильники и картины с российскими пейзажами. 10. Этот документ</p>

				<p>признается всеми вузами Германии как показатель уровня владения немецким языком, необходимый для обучения в местных университетах.</p> <p>2. Определите грамматический род сложносокращённых существительных:</p> <p>АО, АТС, АЭС, ВТЭК, вуз, ГЭС, МГУ, РАН, спецкор.</p> <p>3. Какие средства выразительности были использованы в следующих предложениях:</p> <p>1. Любовный прямоугольник. 2. Письмецо в конверте погоди, не шли...3. Он часто выходит из себя, но потом, как правило, возвращается обратно. 4. Мы побывали во многих местах, где ступала нога Тургенева. 5. Мороз. Ушанки торжествуют.</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 компетенции	Вопросы /задания
1 модуль. Форма контроля: зачет	
УК-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Культура речи как научная и учебная дисциплина (определение, аспекты, предмет изучения, основные задачи, место в ряду других лингвистических дисциплин, типы речевых культур) 2. Соотношение языка и речи 3. Структура и единицы речевого общения 4. Речевая деятельность и речевое поведение 5. Разновидности речи по форме выражения мысли, по характеру взаимодействия участников общения, по обобщенному значению и т.д. 6. Русский язык – национальный язык (определение, структура национального языка) 7. Языковая норма (определение, основные положения современной теории нормы) 8. Акцентологические нормы. Особенности русского ударения 9. Орфоэпические нормы русского литературного языка 10. Трудности в определении категории рода имени существительного 11. Особенности склонения иноязычных имен собственных (имена, фамилии, географические названия) 12. Особенности образования форм множественного числа имени существительного и варианты падежных форм 13. Образование степеней сравнения имени прилагательного. Типичные ошибки в употреблении имен прилагательных в форме степеней сравнения 14. Образование кратких форм имени прилагательного. Типичные ошибки в употреблении кратких прилагательных 15. Типичные ошибки в употреблении местоимений 16. Особенности склонения числительных 17. Особенности сочетаемости собирательных числительных с другими словами 18. Образование причастий. Ошибки в употреблении причастий и причастных оборотов 19. Образование деепричастий. Ошибки в употреблении деепричастий и деепричастных оборотов 20. Правила согласования главных членов предложения 21. Ошибки в употреблении однородных членов предложения 22. Лексическая сочетаемость, нарушение лексической сочетаемости 23. Синонимы, антонимы и паронимы в речи. Ошибки, связанные с

	<p>употреблением синонимов, антонимов и паронимов</p> <p>24. Использование стилистически окрашенной лексики. Канцеляризм</p> <p>25. Мотивированное и немотивированное использование лексики ограниченной сферы употребления</p> <p>26. Научный стиль (сфера функционирования, подстили, жанры, стилевые черты, языковые особенности)</p> <p>27. Правила оформления библиографии</p> <p>28. Правила оформления сносок и цитат</p> <p>29. Композиция научной работы</p> <p>30. Языковые и композиционные особенности вторичных жанров научного стиля (аннотации, реферата, тезисов и др.)</p> <p>31. Официально-деловой стиль (сфера функционирования, подстили, жанры, стилевые черты, языковые особенности)</p> <p>32. Речевой этикет в жанрах официально-делового стиля</p> <p>33. Публицистический стиль (сфера функционирования, подстили, жанры, стилевые черты, языковые особенности)</p> <p>34. Разговорная речь, ее особенности</p> <p>35. Специфика стиля художественной литературы</p> <p>36. Подготовка к публичному выступлению</p> <p>37. Структура ораторской речи</p> <p>38. Логические основы построения речи</p> <p>39. Виды аргументов</p> <p>40. Приемы воздействия на аудиторию</p> <p>41. Теория и практика дискуссии</p> <p>42. Речевой этикет</p> <p>43. Выразительные средства языка: тропы (метафора, метонимия, эпитеты и др.)</p> <p>44. Выразительные средства языка: стилистические фигуры (риторический вопрос, парцелляция, аллюзия и др.)</p> <p>45. Принцип кооперации Г. Грайса (максима качества, максима количества и др.)</p> <p>46. Принцип вежливости Дж. Лича (максима симпатии, максима великодушия и др.)</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. Самсонов, Н. Б. Русский язык и культура речи: учебник и практикум для вузов / Н. Б. Самсонов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15714-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513240>
2. Кашкин, С. Ю. Право Европейского союза : учебник для вузов / С. Ю. Кашкин, П. А. Калинин, А. О. Четвериков ;

под редакцией С. Ю. Кашкина. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 386 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02805-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510950>

2. Русский язык и культура речи: учебник и практикум для вузов / В. Д. Черняк [и др.]; под редакцией В. Д. Черняк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02663-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510790>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Русский язык и культура речи. Семнадцать практических занятий: учебное пособие для вузов / Е. В. Ганапольская [и др.]; под редакцией Е. В. Ганапольской, Т. Ю. Волошиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10423-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514236>

2. Русский язык и культура речи. Семнадцать практических занятий: учебное пособие для вузов / Е. В. Ганапольская [и др.]; под редакцией Е. В. Ганапольской, Т. Ю. Волошиновой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10423-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514236>

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/

1. Грамота.ру - справочно-информационный интернет-портал «Русский язык» - <http://www.gramota.ru>

2. Национальный корпус русского языка – информационно-справочная система, содержащая <http://www.ruscorgo.ru>

3. Русский язык: говорим и пишем правильно - ресурс о культуре письменной и устной речи - <http://www.grammar.ru>

4. Русское письмо – ресурс, посвящённый происхождению и развитию русской письменности- <http://character.webzone.ru>

5. Сайт Института русского языка имени В.В. Виноградова – (ИРЯ РАН) - <http://www.ruslang.ru>

6. Сайт Российского общества преподавателей русского языка и литературы (РОПРЯЛ) - <http://www.ropryal.ru>

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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 -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.

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 подрисовочными 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.

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

Для изучения дисциплины (модуля) «*Русский язык и культура речи*» в рамках реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования 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 «*Русский язык и культура речи*» (модуля) применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении дисциплины (модуля) «*Русский язык и культура речи*» предусмотрено применение электронного обучения.

Учебные часы дисциплины (модуля) «*Русский язык и культура речи*» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры русского языка и литературы на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940	Протокол заседания русского языка и литературы № 07 от «27» 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

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

29 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основы современного естествознания (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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).....	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)	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)	8
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	17
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	16
3.2. Задания для самостоятельной работы	18
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	27
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	26
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	27
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	27
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	27
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	27
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	28
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	30
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	30
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	34
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	35
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	35
5.1.1. Основная литература.....	35
5.1.2. Дополнительная литература.....	35
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	36
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	36
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	36
5.4.1. Средства информационных технологий	37
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	37
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	38
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	38

5.6. Образовательные технологии	38
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	40

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Основы современного естествознания (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана рабочей группой в составе: Денисова Диана Аркадьевна, канд. техн. наук, доцент, доцент.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на кафедре заседании кафедры комплекса естественно-научных дисциплин.

Протокол № 7 от «28» марта 2023 года

Заведующий кафедрой
кандидат педагогических
наук, доцент

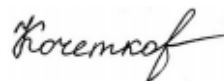


С.В. Пивнева

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

д-р техн. наук, вед. науч. сотр.
ФГБУН Институт проблем управления им.
В.А.Трапезникова Российской академии наук



С.А. Кочетков

(подпись)

д-р техн. наук, гл. науч. сотр., профессор
ФГБУН Институт проблем управления им.
В.А.Трапезникова Российской академии наук



С.А. Краснова

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

ФГБУН Институт проблем управления
им. В.А.Трапезникова Российской академии
наук, гл. науч. сотр., д-р техн. наук



Е.А. Гребенюк

(подпись)

Доцент кафедры информационных технологий,
искусственного интеллекта и общественно-
социальных технологий цифрового общества
РГСУ, канд. пед. наук, доцент



С.В. Пивнева

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель учебной дисциплины заключается в формировании у студентов профессиональных компетенций, связанных с использованием информационных технологий, глобальных компьютерных сетей, программных средствах для обработки и управлением информацией, формировании практических навыков работы с информацией с использованием современного программного обеспечения с последующим применением в профессиональной сфере для решения прикладных задач.

Задачи учебной дисциплины:

1. Овладение навыками применения компьютерных технологий создания и обработки текстовых документов профессионального качества.
2. Формирование умений и получение навыков работы с табличным процессором.
3. Овладение навыками создания компьютерных презентаций.
4. Усвоение студентами знаний о современных методах, способах и средствах получения, хранения, переработки информации различных объемов и типов, в том числе в глобальных компьютерных сетях.
5. Приобретение практических навыков применения современных информационных технологий в профессиональной деятельности.

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-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
Системное и критическое мышление	УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Находит и критически оценивает информацию, необходимо для решения задачи. УК-1.2. Предлагает различные варианты	Знать: – о диалектическом единстве двух научных культур: естественнонаучной и гуманитарной; – об историко-диалектической необходимости научных революций, научных парадигм и причинах возникновения псевдонаук; – содержание современных научных картин мира и основания современной естественнонаучной картины мира как целостного взгляда на материальный мир; – уровни организации и строения материи, универсальные методы и концепции современного естествознания;

			<p>решения задачи, оценивая их последствия на основе синтеза и критического анализа информации.</p> <p>УК-1.3. Выбирает оптимальный вариант решения задачи, аргументируя свой выбор.</p>	<p>– естественнонаучные аспекты технологий, энергетики и экологии;</p> <p>– об этике научных исследований;</p> <p>– принципы глобального и универсального эволюционизма;</p> <p>– о синергетике как новейшем достижении естествознания в познании поведения сложнейших самоорганизующихся систем природы.</p> <p>Уметь:</p> <p>– обосновывать свою мировоззренческую позицию с опорой на современные естественнонаучные концепции;</p> <p>– применять концептуальные естественнонаучные знания при решении учебных и профессиональных задач;</p> <p>– обоснованно толковать научные и житейские знания;</p> <p>– отличать псевдонаучное, квазинаучное, мифотворчество, магию, астрологию, т.е. мистицизм в массовой современной культуре от научной культуры, идеалов научности;</p> <p>– противопоставить скептическому и догматическому отношению массового сознания к научному познанию мира идеалы научно-рационального отношения к познанию действительности</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 2 зачетные единицы.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		2	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	48	48	
Лекционные занятия	24	24	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Практические занятия	24	24	
<i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Самостоятельная работа обучающихся	15	15	
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 1–2
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	12	12
Лекционные занятия	8	8
<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
Практические занятия	4	4
<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
Самостоятельная работа обучающихся	56	56
Контроль промежуточной аттестации	4	4
Форма промежуточной аттестации	зачет	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>	Семинарские/практические занятия	<i>из них: в форме практической подготовки</i>	Лабораторные занятия
Семестр 2. Модуль 1-2.								

Раздел 1. Естественно-научная картина мира и мегамиры	32	8	24	12		12				
Раздел 2. Уровни организации материи.	31	7	24	12		12				
Общий объем, часов	72	15	48	24		24				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
Форма промежуточной аттестации	Зачет									

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов									
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками							
			Всего	Лекционные занятия	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
Курс 1, Сессии 1-2. Модуль 1.										
Раздел 1. Естественно-научная картина мира и мегамиры	34	28	6	4		2				
Раздел 2. Уровни организации материи.	34	28	6	4		2				
Общий объем, часов	68	56	12	8		4				
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
Форма промежуточной аттестации	зачет									

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНАЯ КАРТИНА МИРА И МЕГАМИРЫ

Тема 1.1. Природа и естествознание

Введение в естествознание: Материя и ее виды – вещество, поле и вакуум. Структурные уровни организации материи. Микро-, макро-и мегамиры. Движение материи. Пространство и время. Определения понятий «концепция» и «естествознание».

История естествознания: Естествознание в Древнем мире: Шумерская цивилизация, Вавилон, Египет, Греция, Рим, Китай, Индия; в Средние века – Арабский Восток, Европа; в Новое время – эпоха Возрождения. Научная революция XVII – XVIII веков. Естествознание в России. Естествознание в XIX веке. Научно-техническая революция XX века.

Система естественных наук: Наука. Научный метод. Факты. Гипотезы. Эксперименты. Модели. Теории. Принципы законы и категории. «Бритва Оккама». Корпускулярная и континуальная концепция описания природы. Динамические и статистические закономерности в природе. Развитие науки. Научные революции. Система естественных наук.

Тема 1.2. Современная естественно-научная картина мира

Основные концепции физической картины мира:

1. Механика. Пространство, время. Принципы относительности. Законы сохранения энергии, импульса и момента импульса. Законы Ньютона. Гравитационное взаимодействие.

2. Электромагнетизм. Закон сохранения электрического заряда. Электрические и магнитные поля. Сила Лоренца. Уравнения Максвелла. Электромагнитное взаимодействие.

3. Колебания и волны. Свободные, затухающие колебания, резонанс. Волны упругие. Шкала электромагнитных волн. Оптика.

4. Атомная физика. Квантовая механика. Состояние. Принцип неопределенности, волновая функция, принцип суперпозиции, принцип дополнительности. Уравнения Шредингера. Многоэлектронный атом.

5. Ядерная физика. Состав и характеристики ядра. Виды радиоактивности, ядерные реакции деления и синтеза. Цепные ядерные реакции.

6. Физика элементарных частиц. Классификация элементарных частиц. Кварки и лептоны. Взаимодействие. Близкодействие. Кванты сильного, электромагнитного, слабого и гравитационного полей.

7. Термодинамика и статистическая физика. Законы термодинамики. Закон сохранения энергии в макроскопических процессах. Принцип возрастания энтропии. Статистические распределения Максвелла и Больцмана. Газы, жидкости и твердые тела. Принципы симметрии.

Основные концепции химии: Система химических наук. Химические связи, системы и процессы. Реакционная способность веществ. Энергетика химических реакций.

Тема 1.3. Мегамиры и планетарный уровень организации материи

Вселенная: Космология – наука о Вселенной в целом. Принцип Коперника и космологический принцип. Характеристики Вселенной. Возникновение Вселенной и ее эволюция.

Галактика: Характеристика Галактики как звездного скопления и её эволюция. Классификация звезд. Солнце, его характеристики и эволюция.

Солнечная система: Планеты, астероиды, кометы и их характеристики. Земля, её характеристики, строение и эволюция. Солнечно-земные связи.

Геосферные оболочки Земли: Литосфера как абиотическая основа жизни. Экологические функции литосферы: ресурсная, геодинамическая, геофизико-геохимическая. Гидросфера. Атмосфера. Магнитосфера. Климат Земли и его эволюция. Географическая оболочка Земли.

Основные концепции геологии: Система геологических наук. Глобальная тектоника. Геохронологическая шкала. Тенденции развития естественных наук и естествознания в целом. Дифференциация. Интеграция. Взаимопроникновение идей и методов различных наук.

Задания к практическим занятиям раздела 1

Тема № 1.1. «Природа и естествознание» (2 часа практических занятий)

Практическое занятие № 1 (2 часа):

Тема практического занятия: История естествознания

Форма практического задания: Семинарское занятие

Примеры вопросов для обсуждения на семинаре: история развития естествознания в древнем мире; История развития естествознания в древней Америке; История развития естествознания на Древнем Востоке; История развития естествознания в средневековой Европе и научные революции; НТР в США; НТР в СССР; НТР в Европе и Азии; История математики, астрономии, физики, химии; История биологии, экологии, генетики;

Тема № 1.2 «Современная естественно-научная картина мира» (8 часов практических занятий)

Практическое занятие № 2-3 (4 часа):

Тема практического занятия: Познание: чувства, интуиция и разум (рациональное мышление), эксперимент (измерения и расчеты)

Форма практического задания: лабораторно-практическое занятие

Задания:

- Сравнение результатов визуальных наблюдений и результатов измерений (на примерах оптических иллюзий).
- Сравнение результатов интуитивных выводов и расчетов (на примерах расчетных задач).

Практическое занятие № 4-5 (4 часа):

Тема практического занятия: Естественнонаучные методы познания: эксперимент, измерения и расчеты, интерполяция и экстраполяция

Форма практического задания: лабораторно-практическое занятие

Задания:

- Измерить линейные размеры исследуемых образцов.
- Выразить соотношения между единицами измерениями различных величин.
- Определить динамику размножения одноклеточного организма по первоначально заданным условиям.

Тема № 1.3. Мегамиры и планетарный уровень организации материи (2 часа практических занятий)

Практическое занятие № 6 (2 часа):

Тема практического занятия: Законы движения планет. Гравитационное взаимодействие

Форма практического задания: лабораторно-практическое занятие

Задания:

- Определить массу Земли по известному ускорению свободного падения на поверхности Земли.
- Ознакомление с принципом определения масс звезд («взвешивания» звезд) на примере двойных звезд (вычисление суммы масс двойной звезды α -Кентавра).
- Ознакомление со способами расчета космических скоростей (расчет скорости движения Земли вокруг Солнца, расчет 1, 2 и 3 космических скоростей Земли).

Рубежный контроль к разделу 1

Форма рубежного контроля – защита реферата

Темы рефератов:

1. История астрономии.
2. История физики.
3. История химии.
4. Алхимия и астрология – псевдонауки.
5. История биологии.
6. История генетики.
7. История экологии.
8. История геологии.
9. История математики.
10. История естествознания: древняя Греция.
11. История естествознания: наука в эпоху Возрождения.
12. История естествознания: научная революция XVII–XVIII веков.
13. История естествознания в России.
14. История естествознания: наука в XIX веке.
15. История естествознания: научно-техническая революция XX века.
16. Естествознание как единая наука о природе.
17. Закономерности развития естествознания: основные исторические стадии познания природы.
18. Периодичность в развитии естествознания; основные естественно-научные революции и их характер.
19. Универсальные идеи естествознания.
20. Концепция виртуальной реальности и научное познание.
21. Глобальные проблемы человечества: деградация, загрязнение, чистая вода, продовольствие, рост населения Земли, изменение климата.
22. Сравнение роли науки и искусства в культурном развитии человечества.
23. Основные этапы научно-технической революции.
24. Взаимосвязь природных процессов и революционных изменений в науке.
25. Порядок и беспорядок в природе, энтропия, хаос.
26. Организация биосферы и космическая тенденция к хаосу.
27. Модель горячей Вселенной Г. А. Гамова.
28. Открытые и диссипативные системы в природе и обществе.
29. Уровни организации неживой природы.
30. Строение материи на биологическом и социальном уровнях.
31. Основные подходы и история взглядов на микро-, макро- и мегамиры.
32. Современные взгляды на эволюцию материи. Необратимость эволюции материи.
33. Живое и неживое. Основные отличия живой материи от неживой природы.
34. Проблема поиска внеземных цивилизаций (проблема Сети).
35. История взглядов на пространство и время.
36. Парадокс времени. Необратимость времени – стрела времени.
37. Гравитация и пространство-время. Общая теория относительности.
38. Дискретность и континуальность в неживой и живой природе.
39. Причинно-следственные связи в природе и обществе.
40. Концепция детерминизма.
41. Экспериментальные научные методы.
42. Теоретические научные методы.
43. Факты и артефакты в науке.
44. Сравнение гипотезы и теории.
45. Эксперименты, «мысленный эксперимент», машинный эксперимент.
46. Модели математические. Примеры.
47. Модели физические. Примеры.
48. Понятия. Категории. Принципы. Законы. Примеры.
49. Корпускулярная и волновая концепция описания природы. Примеры.

51. Корпускулярно-волновой дуализм микрочастиц. Примеры.
52. Динамические закономерности в природе. Примеры.
53. Статистические закономерности в природе. Примеры.
54. Корреляционные зависимости в природе. Примеры.
55. Научные революции как смена парадигм.
56. Научный метод в гуманитарных науках.
57. Научный метод в общественных науках.
58. Основные положения классической механики Ньютона.
59. Основные положения теории электромагнетизма Максвелла.
60. Упругие и электромагнитные волны. Шкала электромагнитных волн.
61. Основные положения специальной теории относительности Эйнштейна.
62. Основные положения общей теории относительности Эйнштейна.
63. Основные положения квантовой механики.
64. Классификация элементарных частиц.
65. Основные положения неравновесной термодинамики.
66. Теория флуктуаций в статистической физике.
67. Лазеры. Энергетическая схема и устройство трехуровневого лазера на рубине.
68. Виды радиоактивности и радиоактивные семейства урана, тория.
69. Цепные ядерные реакции деления ядра урана.
70. Термоядерные реакции синтеза изотопов водорода.
71. Дозиметрия. Дозы облучения. Доза поглощения. Эквивалентная доза.
72. Классификация элементарных частиц.
73. Кварки и их характеристики.
74. Лептоны и их характеристики.
75. Сильное взаимодействие. Глюоны.
76. Электромагнитное взаимодействие. Гамма-кванты.
77. Слабое взаимодействие. Векторные бозоны.
78. Гравитационное взаимодействие, гравитационные волны.
79. Пространственно-временные симметрии. Теорема Нётер: связь законов сохранения со свойствами пространства и времени.
80. Зеркальная симметрия (P). Зарядовая симметрия (C). Симметрия относительно обращения времени (T). Теорема CPT.
81. Калибровочная симметрия. Закон сохранения электрического заряда.
82. Семь классов симметрии кристаллов: кубическая, тетрагональная, ромбическая, гексагональная, моноклинная, тригональная, триклинная.
83. Операции симметрии: поворот, отражение, инверсии, инверсионные повороты. Предельные группы симметрии: шар, конус.
84. Пространственные группы симметрии. Трансляции.
85. Винтовые оси.
86. Симметрии слоев и цепей. Объекты со спиральной и винтовой симметрией. Молекула ДНК. Биологические кристаллы.
87. Жидкие кристаллы: нематики, смектики, холестерики.
88. Киральная (хиральная) симметрия молекул.
89. Обобщенные симметрии: антисимметрии, цветные симметрии, симметрия подобия.
90. Гравюры Эшера.
91. Спонтанное нарушение симметрии. Объекты с осями 5-го и 7-го порядка. Морские звезды.
92. Связь красоты и симметрии в живой и неживой природе. Приближенная симметрия человеческого тела.
93. Неорганическая химия.
94. Органическая химия. Фуллерены.
95. Физическая химия.

96. Аналитическая химия. Качественный и количественный анализ.
97. Химия высокомолекулярных соединений. Полимеры.
98. Важнейшие классы неорганических соединений.
99. Важнейшие классы органических соединений.
100. Учение о катализе. Катализаторы и ингибиторы.
101. Биохимия и биоорганическая химия.
102. Геохимия и космохимия.
103. Химия высоких энергий: радиационная химия. Лазерная химия.

РАЗДЕЛ 2. УРОВНИ ОРГАНИЗАЦИИ МАТЕРИИ.

Тема 2.1. Биологический уровень организации материи

Основные концепции биологии: Система биологических наук. Генетика. Генная инженерия. Геном человека

Биосфера Земли: Возникновение жизни. Структура биосферы. Принцип эволюции, воспроизводства и развития живых систем. Особенности биологического уровня организации материи. Генетика и эволюция. Единый генетический код живого вещества. Многообразие живых организмов (биоразнообразии) – основа организации и устойчивости биосферы. Учение Вернадского о биосфере.

Человечество: Человечество. Расы. Народы. Антропология. Этносы. Этногенез и биосфера. Учение Л. Гумилева: кривая этногенеза, пассионарность, фазы этногенеза.

Человек: Человек: физиология, здоровье, работоспособность, творчество. Интеллект, эмоции, воля. Человек как целеустремленная система

Тема 2.2. Высшие уровни организации материи

Ноосфера – сфера разума и техносфера:

Цивилизация. Информационное общество. Биоэтика. Человек, биосфера и космические циклы. Техносфера и её эволюция. Определение технологии. Вещественные, энергетические и информационные технологии. Технологическое общество. Проблема искусственного разума и его носителей.

Самоорганизация: Самоорганизация в неживой и живой природе. Примеры. Синергетика. Энтропия и информация. Открытые и диссипативные системы. Порядок и беспорядок в природе. Детерминированный и квантовый хаос. Шумы. Фракталы. Элементы теории игр и теории катастроф.

Естественная и гуманитарная культура: Определение культуры. Две культуры: позиция Ч. Сноу и Е. Фейнберга. Наука, искусство, игра – способы познания мира. Принцип универсального эволюционизма. Картина мира. Путь к единой культуре.

Задания к практическим занятиям раздела 2

Тема № 2.1. Биологический уровень организации материи (6 часов практических занятий)

Практическое занятие № 7 (2 часа):

Тема практического занятия: Система биологических наук

Форма практического задания: Семинарское занятие

Примеры вопросов для обсуждения на семинаре (в каждом вопросе рассматривать только объекты, методы изучения и достижения каждой науки): Науки о человеке; Науки о животных; Науки о растениях; науки о простейших организмах.

Практическое занятие № 8 (2 часа):

Тема практического занятия: Биосфера и её эволюция

Форма практического задания: Семинарское занятие

Примеры вопросов для обсуждения на семинаре (в каждом вопросе рассматривать только характеристики объекта и пример): Гипотезы о возникновении жизни на Земле; Генетический код живых организмов; Учение о биосфере Земли; Клетки.

Практическое занятие № 9 (2 часа):

Тема практического занятия: Человек и его характеристики

Форма практического задания: Семинарское занятие

Примеры вопросов для обсуждения на семинаре (в каждом вопросе рассматривать количественные характеристики объекта и его функционирование): Системы органов человека; Элемент человеческого сознания; Информационные и энергетические характеристики человека; Гениальность и интуиция; Физические характеристики человека.

Тема № 2.2. Высшие уровни организации материи (4 часа практических занятий)

Практическое занятие № 10 (2 часа):

Тема практического занятия: Самоорганизация. Открытые и диссипативные системы

Форма практического задания: Семинарское занятие

Примеры вопросов для обсуждения на семинаре (в каждом вопросе рассматривать количественные характеристики явления и его применение): Энтропия и информация; Ячейки Бенара и реакция Белоусова-Жаботинского; Шум; Хаос.

Практическое занятие № 11 (2 часа):

Тема практического занятия: Глобальные проблемы человечества

Форма практического задания: Семинарское занятие

Примеры вопросов для обсуждения на семинаре (в каждом вопросе рассматривать количественные характеристики проблемы и оценить степень влияния данной проблемы на развитие человечества): Ресурсные проблемы; Проблемы в демографии; Экологические проблемы; Политические проблемы.

Рубежный контроль к разделу 2

Форма рубежного контроля – защита реферата

Темы рефератов:

1. Ботаника.
2. Зоология.
3. Микробиология.
4. Микология.
5. Генетика, генетика человека.
6. Палеонтология.
7. Цитология.
8. Молекулярная биология.
9. Экология.
10. Этология.
11. Стратиграфия.
12. Тектоника.
13. Минералогия.
14. Геммология.
15. Петрография (петрология).

16. Литография.
17. Геохимия.
18. Учение о полезных ископаемых.
19. Геофизика.
20. Геохронология, эоны и эры, таблица.
21. Метеорология и её разделы.
22. Атмосферное электричество, гроза, молния.
23. Погода и климат. Метеорологические элементы.
24. Циркуляция атмосферы, пассаты, циклоны, антициклоны.
25. Классификация облаков.
26. Синоптические карты (карты погоды).
27. Метеорологические спутники.
28. Климатология. Типы климата. Общая характеристика.
29. Эволюция климата Земли. Ледниковые периоды.
30. Климат Пермского края.
31. Вселенная, её характеристики, происхождение и эволюция.
32. Галактики, их характеристики, строение и классификация. Наша Галактика.
33. Звезды. Классификация звезд. Диаграмма Герцшпрунга – Расселя.
34. Сверхновые звезды.
35. Белые карлики.
36. Нейтронные звезды. Пульсары.
37. Черные дыры.
38. Квазары.
39. Солнечная система, её состав и происхождение.
40. Астероиды, кометы, метеориты, космические лучи. Межзвездная среда.
41. Магнитосфера. Магнитное поле Земли и его характеристики. Магнитные бури.

Радиационные пояса Земли.

42. Атмосфера, общая характеристика.
 43. Гидросфера, образование, состав, динамика.
 44. Земная кора. Движения в земной коре, новая глобальная тектоника.
 45. Земные электрические токи.
 46. Верхняя и нижняя мантия Земли.
 47. Внешнее и внутреннее ядро Земли.
 48. Географическая оболочка Земли, суша, горы, пустыни, саванны и редколесье, леса, сельскохозяйственные угодья.
 49. Землетрясения, цунами, предсказания, примеры. Шкала Рихтера для землетрясений.
 50. Извержения вулканов, подводные вулканы.
 51. Гипотезы о возникновении жизни на Земле.
 52. Биохимическая основа углеродной жизни на Земле.
 53. Аминокислоты, сахара, белки, липиды. Фотосинтез углеводов.
 54. Молекулы ДНК и РНК, их строение и функция.
 55. Гены, хромосомы. Единый генетический код живого вещества.
 56. Программа расшифровки генома человека, растений и микробов.
 57. Учение Вернадского о биосфере Земли.
 58. Биоэтика. Проблема биоразнообразия. Количество биологических видов.
 59. Строение эукариотных и прокариотных клеток.
 60. Влияние ионизирующих излучений на организмы.
 61. Этнос, его свойства и происхождение. Антропогенные ландшафты.
 62. Пассионарность как энергия и как характеристика поведения в этногенезе.
- Природа пассионарности.
63. Классификация особей, пассионарии, гармонические, субпассионарии.

64. Кривая этногенеза в координатах пассионарное напряжение – время. Фазы этноса.
65. Этногенез Российского суперэтноса.
66. Этногенез Западной христианской цивилизации.
67. Этногенез Леванта (исламский суперэтнос).
68. Этногенез Китайского суперэтноса.
69. Этногенез Индийского суперэтноса.
70. Этногенез и культура. Этнические системы. Интерференция этнических полей. Буддизм, ислам и христианство.
71. Возникновение человека как вида. Антропология, морфология человека (закономерности изменчивости организма).
72. Расоведение: классификация человеческих рас, численность, распространение.
73. Анатомия и физиология человека (основные системы).
74. Здоровье человека, здоровый образ жизни. Работоспособность, качество и количество жизни.
75. Интеллект, эмоции, воля, сознание, психика, природа гениальности.
76. Теория психоанализа Фрейда.
77. Теория условных рефлексов Павлова.
78. Информационные характеристики человека (объем и скорость перерабатываемой информации органами чувств в битах, емкость памяти).

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
Семестр 2		
Раздел 1. Естественно-научная картина мира и мегамиры	8	Самостоятельное изучение материала по теме «Природа и естествознание». Подготовка доклада по выбранной теме «История естествознания». Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Современная естественно-научная картина мира». Самостоятельное изучение теоретического материала практического занятия по теме «Познание: чувства, интуиция и разум (рациональное мышление), эксперимент (измерения и расчеты)». Подготовка для заполнения бланка-отчета по практическому занятию. Самостоятельное изучение теоретического материала практического занятия по теме «Естественнонаучные методы

		познания: эксперимент, измерения и расчеты, интерполяция и экстраполяция». Подготовка для заполнения бланка-отчета по практическому занятию. Самостоятельное изучение теоретического материала практического занятия по теме «Законы движения планет. Гравитационное взаимодействие». Подготовка для заполнения бланка-отчета по практическому занятию
Раздел 2. Уровни организации материи.	7	Подготовка доклада по выбранной теме «Система биологических наук». Подготовка доклада по выбранной теме «Биосфера и её эволюция». Подготовка доклада по выбранной теме «Человек и его характеристики». Подготовка доклада по выбранной теме «Самоорганизация. Открытые и диссипативные системы». Подготовка доклада по выбранной теме «Глобальные проблемы человечества»
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	15	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Курс 1, сессии 1-2		
Раздел 1. Естественно-научная картина мира и мегамиры	28	Самостоятельное изучение материала по теме «Природа и естествознание». Подготовка доклада по выбранной теме «История естествознания». Самостоятельное изучение теоретического материала по теме «Современная естественно-научная картина мира». Самостоятельное изучение теоретического материала практического занятия по теме «Познание: чувства, интуиция и разум (рациональное мышление), эксперимент (измерения и расчеты)». Подготовка для заполнения бланка-отчета по

		<p>практическому занятию. Самостоятельное изучение теоретического материала практического занятия по теме «Естественнонаучные методы познания: эксперимент, измерения и расчеты, интерполяция и экстраполяция». Подготовка для заполнения бланка-отчета по практическому занятию. Самостоятельное изучение теоретического материала практического занятия по теме «Законы движения планет. Гравитационное взаимодействие». Подготовка для заполнения бланка-отчета по практическому занятию</p>
Раздел 2. Уровни организации материи.	28	<p>Подготовка доклада по выбранной теме «Система биологических наук». Подготовка доклада по выбранной теме «Биосфера и её эволюция». Подготовка доклада по выбранной теме «Человек и его характеристики». Подготовка доклада по выбранной теме «Самоорганизация. Открытые и диссипативные системы». Подготовка доклада по выбранной теме «Глобальные проблемы человечества»</p>
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	56	

3.2. Задания для самостоятельной работы

РАЗДЕЛ 1.

ТЕМА № 1 «ПРИРОДА И ЕСТЕСТВОЗНАНИЕ»

Вопросы для самостоятельной работы

1. Существуют ли самоорганизованные полевые (например, световые) формы материи (монады Лейбница)?
2. Сравнить теорию дальнего действия и теорию ближнего действия.
3. Сравнить основные положения классического и неклассического естествознания.
4. Когда и как закончится научно-техническая революция?
5. Проанализировать развитие естествознания с энергетической точки зрения.
6. Проанализировать развитие естествознания с информационной точки зрения.
7. Свет – это волна или поток частиц?

8. Перечислить основные естественно-научные идеи, действующие во всем естествознании, и проверить их на непротиворечивость и полноту.

9. Почему при зеркальном отражении человека в зеркале левая и правая сторона меняются местами, а верх и низ нет?

10. Опишите структуру материи.

11. Какова общая классификация наук по объектам изучения?

12. Перечислить научные методы и кратко поясните каждый. Существует ли универсальный метод?

13. Охарактеризовать понятие измерения величин.

14. Перечислить основные единицы международной системы единиц (СИ).

15. В чем состоит цель современной научной программы?

16. Дать характеристику основных элементов теории симметрии.

Перечень тем докладов

История естествознания:

№ п/п	Тема (в каждой теме рассматривать только историю естествознания и его наивысшие достижения без государственного устройства и прочих подробностей)	№ п/п	Тема (в каждой теме рассматривать только историю естествознания и его наивысшие достижения без государственного устройства и прочих подробностей)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.	История естествознания у древних шумеров	18.	Естествознание в XIX веке
2.	История естествознания в Вавилоне	19.	Научно-техническая революция в XX веке
3.	История естествознания в Древнем Египте	20.	Научно-техническая революция в США
4.	История естествознания в Древнем Китае	21.	Научно-техническая революция в СССР
5.	История естествознания в Древней Индии	22.	Научно-техническая революция в Европе
6.	История естествознания в Древней Греции	23.	Научно-техническая революция в Японии
7.	История естествознания в Древнем Риме	24.	Научно-техническая революция в современном Китае
8.	История естествознания древних цивилизаций Америки: инки	25.	История астрономии
9.	История естествознания древних цивилизаций Америки: ацтеки	26.	История физики
10.	История естествознания древних цивилизаций Америки: майя	27.	История химии
11.	История естествознания на Арабском Востоке	28.	История психологии
12.	История естествознания в Средней Азии	29.	История биологии
13.	История естествознания в Средние века в Европе	30.	История генетики
14.	Естествознание в эпоху промышленной революции в Европе	31.	История экологии
15.	Естествознание в России	32.	История геологии
16.	Научная революция в Европе в XVII веке	33.	История математики
17.	Научная революция в Европе в XVIII	34.	История географии

№ п/п	Тема (в каждой теме рассматривать только историю естествознания и его наивысшие достижения без государственного устройства и прочих подробностей)	№ п/п	Тема (в каждой теме рассматривать только историю естествознания и его наивысшие достижения без государственного устройства и прочих подробностей)
1	2	3	4
	веке		

ТЕМА № 2 «СОВРЕМЕННАЯ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНАЯ КАРТИНА МИРА»

Вопросы для самостоятельной работы

1. Сформулировать законы Ньютона.
2. Пояснить основные идеи теории тяготения Эйнштейна.
3. Пояснить основные положения электромагнетизма (уравнения Максвелла).
4. Нарисовать в логарифмическом масштабе шкалу электро-магнитных волн.
5. Записать уравнения Шредингера для волновой функции.
6. Какие элементарные частицы входят в состав ядра атома?
7. Записать термоядерную реакцию для изотопов водорода.
8. Сформулировать три закона термодинамики.
9. Почему невозможна тепловая смерть Вселенной?
10. Назвать пять наиболее важных открытий в физике.
11. Предложить способ консервации электромагнитной энергии.
12. Сравнить кинетическую энергию вращения Земли и её электростатическую энергию как энергию заряженного тела.
13. Возможно ли путем химических реакций получать искусственные алмазы и золото?
14. Существует ли предел сложности при образовании химических молекул?
15. Что ограничивает образование новых химических элементов в таблице Д. И. Менделеева?
16. Что называют измерением?
17. Как называется наука об измерениях?
18. В чем заключаются различия между прямыми и косвенными измерениями?
19. Что понимают под измерительным прибором?
20. Что называют погрешностью измерения?
21. Как вычисляют абсолютную и относительную погрешность измерений?
22. Что понимают под интерполированием и экстраполяцией?

ТЕМА № 3 «МЕГАМИРЫ И ПЛАНЕТАРНЫЙ УРОВЕНЬ ОРГАНИЗАЦИИ МАТЕРИИ»

Вопросы для самостоятельной работы

1. Каковы основные стадии образования Вселенной?
2. Рассмотреть процесс образования и эволюции звезд различной массы.
3. Описать возникновение Солнечной системы.
4. Каковы стадии образования Земли?
5. Рассмотреть движение материков в суперконтинентальном цикле.
6. Наша Вселенная единственная?
7. Что произойдет, если красное смещение спектральных линий далеких галактик превратится в синее смещение?
8. Каково современное состояние проблемы поиска внеземных цивилизаций? (проблема СЕТИ).
9. Сколько звезд класса Солнца находится в Галактике?
10. Где в Галактике находится ближайшая звезда такого же возраста, как Солнце?
11. Определите гравитационный радиус для Солнца.
12. Можно ли использовать реактивное движение для путешествия к центру Земли?

13. Оцените последствия падения на Землю астероида размером 10 км.
14. Найдите и постройте кривую чисел Вольфа с 2000 по 2007 годы и далее экстраполируйте ее до 2020 года, отметьте годы активного Солнца, дайте прогноз по Чижевскому.
15. На каком этапе суперконтинентального цикла мы находимся в настоящее время?
16. Возможно ли освоение гидросферы – морей и океанов – для жизни там человека?
17. Какие литосферные плиты наиболее пригодны для строительства глубоких подземных поселений, обогреваемых теплом Земли при уменьшении солнечного излучения до 1 % от настоящего.
18. Вычислите, сколько времени может продолжаться антропогенный период, исходя из средней продолжительности предыдущих периодов.
19. Нефть образовалась из неорганических веществ путем эволюции или из органических веществ путем их разложения?
20. В каких геологических породах и каким образом образовались алмазы?

РАЗДЕЛ 2.

ТЕМА № 1 «БИОЛОГИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ ОРГАНИЗАЦИИ МАТЕРИИ»

Вопросы для самостоятельной работы

1. Перечислить основные физиологические системы человека.
2. Рассмотреть основные положения учения Вернадского о биосфере.
3. Охарактеризовать основные этапы биологической эволюции.
4. Может ли употребление генно-модифицированных продуктов изменить генотип человека?
5. Возможно ли создать универсальную полностью синтетическую пищу, способную заменить естественную еду?
6. Возможно ли создать методами генной инженерии новые организмы, не встречающиеся в природе? Оцените риски их появления для биосферы.
7. Что означало бы обнаружение организма с другим генетическим кодом?
8. Возможно ли создание нового вида человека путем изменения его генетической программы?
9. Какой вид, по вашему мнению, может стать ведущим в биосфере при исчезновении *Homo sapiens*?
10. В какой фазе, в каком фазовом переходе находится современный российский суперэтнос?
11. Оцените наибольшую угрозу российскому суперэтносу со стороны соседних суперэтносов.
12. Геополитические шансы какого суперэтноса стать ведущим этносом на Земле в XXI веке наибольшие?
13. Кому выгодно, чтобы вы приобрели вредные привычки и зависимость от некоторых веществ? Иными словами, кто делает бизнес на Вашем здоровье? Какова главная причина смертности в России и в США?
14. Какие системы человека, по вашему мнению, следовало бы исключить, улучшить или создать вновь? Рассмотрите проблему личного бессмертия.
15. Приведите примеры людей, обладающих ярко выраженными интеллектом, эмоциями, или волей.

Перечень тем докладов

Система биологических наук

Система биологических наук	
№ п/п	Тема (в каждой теме рассматривать только объекты, методы изучения и достижения каждой науки)
№ п/п	Тема (в каждой теме рассматривать только объекты, методы изучения и достижения каждой науки)

1	2	3	4
1.	Ботаника	18.	Биогеоценология
2.	Зоология	19.	Физиология растений
3.	Анатомия человека	20.	Этология
4.	Физиология человека	21.	Эмбриология, биология развития
5.	Микробиология	22.	Биометрия
6.	Лихенология	23.	Математическая биология
7.	Микология	24.	Радиобиология
8.	Палеонтология	25.	Космическая биология
9.	Морфология	26.	Социобиология
10.	Цитология	27.	Эволюционное учение
11.	Гистология	28.	Вирусология
12.	Биохимия	29.	Генетика
13.	Биофизика	30.	Генная инженерия
14.	Молекулярная биология	31.	Генетика человека
15.	Экология	32.	Значение биологии для сельского хозяйства
16.	Гидробиология	33.	Значение биологии для лесного хозяйства
17.	Биогеография	34.	Значение биологии для медицины

Биосфера и её эволюция

№ п/п	Тема	№ п/п	Тема
	(в каждой теме указать характеристики объекта и рассмотреть пример)		(в каждой теме указать характеристики объекта и рассмотреть пример)
1	2	3	4
1.	Гипотезы о возникновении жизни на Земле	17.	Биосистемы
2.	Биохимическая основа углеродной жизни на Земле	18.	Экосистема (биогеоценоз)
3.	Предбиологическая стадия эволюции. Гипотеза Кернса-Смита о кристаллах глины	19.	Биоценоз
4.	Фотосинтез углеводов	20.	Трофические уровни и цепи
5.	Аминокислоты, сахара, белки	21.	Биота
6.	Молекула ДНК, строение и функция	22.	Биогеохимические циклы
7.	Молекула РНК, строение и функции	23.	Биоциклы
8.	Единый генетический код живого вещества	24.	Биохоры
9.	Гены, хромосомы	25.	Биотопы
10.	Программа расшифровки генома человека, растений и микробов	26.	Экологическая ниша
11.	Свойства живого вещества и его характеристика	27.	Экологическая зональность водоемов
12.	Кругооборот живого вещества в масштабе Земли	28.	Популяция
13.	Уровни организации жизни на Земле	29.	Вид
14.	Биологическая эволюция и её	30.	Организм

№ п/п	Тема (в каждой теме указать характеристики объекта и рассмотреть пример)	№ п/п	Тема (в каждой теме указать характеристики объекта и рассмотреть пример)
1	2	3	4
	этапы		
15.	Учение Вернадского о биосфере Земли	31.	Клетка эукариота и её строение
16.	Биоэтика. Проблема биоразнообразия. Количество биологических видов	32.	Самовоспроизводство клеток (митоз)

Человек и его характеристики

№ п/п	Тема (в каждой теме указать количественные характеристики объекта и рассмотреть его функционирование)	№ п/п	Тема (в каждой теме указать количественные характеристики объекта и рассмотреть его функционирование)
1	2	3	4
1.	Возникновение человека как вида. Антропология	17.	Психика
2.	Морфология человека, Закономерности изменчивости организма	18.	Здоровье человека, здоровый образ жизни, работоспособность
3.	Расоведение: классификация человеческих рас, численность, распространение	19.	Качество и количество жизни
4.	Биология человеческого вида	20.	Интеллект
5.	Физиология человека общая характеристика	21.	Эмоции
6.	Мозг его строение и функции	22.	Воля
7.	Центральная нервная система	23.	Сознание
8.	Костно-мышечная система	24.	Теория психоанализа Фрейда
9.	Система кровообращения	25.	Теория условных рефлексов Павлова
10.	Лимфатическая система	26.	Информационные характеристики человека
11.	Система пищеварения	27.	Энергетические характеристики человека
12.	Эндокринная система	28.	Физические характеристики человека (таблица мировых рекордов мужчин)
13.	Репродуктивная система	29.	Физические характеристики человека (таблица мировых рекордов женщин)
14.	Органы зрения и их функционирование	30.	Магнитное и электрическое поле человека. Биопотенциалы клеток и органов
15.	Органы слуха	31.	Природа интуиции
16.	Органы осязания и обоняния	32.	Природа гениальности

ТЕМА № 2. «ВЫСШИЕ УРОВНИ ОРГАНИЗАЦИИ МАТЕРИИ»

Вопросы для самостоятельной работы

1. Привести примеры фракталов и указать их дробную размерность.
2. Дать определение понятия технология и раскрыть его содержание.
3. Перечислить принципы сохранения среды жизни.
4. Охарактеризовать термины из теории катастроф: складка, сборка, бифуркация.
5. Описать теорию самоорганизованной критичности.
6. Рассмотреть концепцию «золотого миллиарда» с позиций биоэтики.
7. Оценить последствия изменения течения Гольфстрим – вдоль Африки – для Европы и Урала.
8. Предложить экологическую технологию утилизации бытовых отходов миллионного города.
9. Оценить вероятность появления глобальной информационной технологии контроля над личностью типа «Матрицы».
10. Предложить способ обнаружения и измерения количества неизвестной информации в смеси шума и полезного сигнала.
11. Дать характеристику свойств открытых систем.
12. Описать основные характеристики цветных шумов.
13. Приведет ли коэволюция (совместная эволюция) техносферы и биосферы к спонтанному возникновению разумных существ неуглеродной формы? Оценить риски их совместного существования.
14. Изложить основные элементы вашей картины мира и вашего места в ней.
15. Сравнить роль интуиции в науке и искусстве.

Перечень тем докладов

Самоорганизация. Открытые и диссипативные системы:

№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики явления и его применение)	№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики явления и его применение)
1	2	3	4
1.	Кибернетика	17.	Канторово множество
2.	Энтропия	18.	Кривая Коха
3.	Информация	19.	«Ковер Серпинского»
4.	Связь энтропии и информации, негэнтропия	20.	«Канторов сыр»
5.	Открытые системы	21.	Фрактальные дробные размерности
6.	Синергетика	22.	Турбулентность: слабая, сильная, развитая
7.	Диссипативные структуры	23.	Примеры турбулентности
8.	Самоорганизация	24.	Шумы, спектры шумов, примеры шумов
9.	Конвективные ячейки Бенара	25.	Белый шум
10.	Колебательная химическая реакция Белоусова-Жаботинского	26.	Фликкер-шум (розовый шум)
11.	Теория самоорганизованной критичности	27.	Коричневый шум
12.	Диссипативная система с хаосом: система Лоренца, странный аттрактор	28.	Черный шум
13.	Теория катастроф	29.	Хаос в природе
14.	Виды неустойчивостей: складка, сборка	30.	Хаос динамический
15.	Бифуркации	31.	Хаос в социальных системах

№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики явления и его применение)	№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики явления и его применение)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
16.	Фракталы	32.	Самоорганизация на планетах

Глобальные проблемы человечества:

№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики проблемы и оценить степень влияния данной проблемы на развитие человечества)	№ п/п	Тема (в каждой теме рассмотреть количественные характеристики проблемы и оценить степень влияния данной проблемы на развитие человечества)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.	Глобализация. Общая характеристика	17.	Голод
2.	Глобальное информационное пространство. Интернет	18.	Эпидемии
3.	Предотвращение ядерной войны и сохранение мира	19.	Здоровье населения мира
4.	Обеспечение устойчивого развития мирового сообщества и повышение уровня организованности и управляемости им	20.	Глобальное образование
5.	Экологическая проблема деградации глобальной экологической системы	21.	Стихийные бедствия, общая характеристика
6.	Загрязнение окружающей среды: металлизация, химизация, радиоактивное и др.	22.	Изменение климата
7.	Энергетическая проблема	23.	Парниковый эффект
8.	Сырьевая проблема	24.	Разрушение озонового слоя
9.	Чистый воздух	25.	Засухи
10.	Чистая вода	26.	Наводнения
11.	Продовольственная проблема	27.	Землетрясения
12.	Мировой океан: освоение, загрязнение	28.	Цунами
13.	Демографическая проблема роста населения Земли	29.	Вулканическая деятельность
14.	Межэтнические отношения, столкновения суперэтнических систем	30.	Центры дестабилизации окружающей природы: европейский, североамериканский, азиатский
15.	Кризис традиционных культур	31.	Центры стабилизации окружающей природы: северный евро азиатский: Россия, Скандинавия; североамериканский: Канада и Аляска
16.	Перенаселенность отдельных районов	32.	Центры стабилизации окружающей природы: южноамериканский: Амазонка, Австралийский

Литература для самостоятельного изучения

1. Гусейханов, М. К. Концепции современного естествознания: учебник и практикум для вузов / М. К. Гусейханов. — 8-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-6772-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510657>

2. Свиридов, В. В. Концепции современного естествознания : учебное пособие для вузов / В. В. Свиридов, Е. И. Свиридова ; под редакцией В. В. Свиридова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 310 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09649-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514514>

3. Концепции современного естествознания: учебник для бакалавров / В. Н. Лавриненко [и др.]; под редакцией В. Н. Лавриненко. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 462 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-2368-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509292>

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.

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 **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) 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 дисциплины	Код контролируемой компетенции	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Естественно-научная картина мира и мегамиры	УК-1	Защита реферата	<ol style="list-style-type: none"> 1. История астрономии. 2. История физики. 3. История химии. 4. Алхимия и астрология – псевдонауки. 5. История биологии. 6. История генетики. 7. История экологии. 8. История геологии. 9. История математики. 10. История естествознания: древняя Греция. 11. История естествознания: наука в эпоху Возрождения. 12. История естествознания: научная революция XVII–XVIII веков. 13. История естествознания в России. 14. История естествознания: наука в XIX веке. 15. История естествознания: научно-техническая революция XX века. 16. Естествознание как единая наука о природе. 17. Закономерности развития естествознания: основные исторические стадии познания природы. 18. Периодичность в развитии естествознания; основные естественно-научные революции и их характер. 19. Универсальные идеи естествознания. 20. Концепция виртуальной реальности и научное познание. 21. Глобальные проблемы человечества: деградация, загрязнение, чистая вода, продовольствие, рост населения Земли, изменение климата. 22. Сравнение роли науки и искусства в культурном развитии человечества. 23. Основные этапы научно-технической революции. 24. Взаимосвязь природных процессов и революционных изменений в науке. 25. Порядок и беспорядок в природе, энтропия, хаос. 27. Организация биосферы и космическая тенденция к хаосу. 28. Модель горячей Вселенной Г. А. Гамова. 29. Открытые и диссипативные системы в природе и обществе. 30. Уровни организации неживой природы. 31. Строение материи на биологическом и социальном уровнях. 32. Основные подходы и история взглядов на микро-,

				<p>макро- и мегамиры.</p> <p>33. Современные взгляды на эволюцию материи. Необратимость эволюции материи.</p> <p>34. Живое и неживое. Основные отличия живой материи от неживой природы.</p> <p>35. Проблема поиска внеземных цивилизаций (проблема Сети).</p> <p>36. История взглядов на пространство и время.</p> <p>37. Парадокс времени. Необратимость времени – стрела времени.</p> <p>38. Гравитация и пространство-время. Общая теория относительности.</p> <p>39. Дискретность и континуальность в неживой и живой природе.</p> <p>40. Причинно-следственные связи в природе и обществе.</p> <p>41. Концепция детерминизма.</p> <p>42. Экспериментальные научные методы.</p> <p>43. Теоретические научные методы.</p> <p>44. Факты и артефакты в науке.</p> <p>45. Сравнение гипотезы и теории.</p> <p>46. Эксперименты, «мысленный эксперимент», машинный эксперимент.</p> <p>47. Модели математические. Примеры.</p> <p>48. Модели физические. Примеры.</p> <p>49. Понятия. Категории. Принципы. Законы. Примеры.</p> <p>50. Корпускулярная и волновая концепция описания природы. Примеры.</p> <p>51. Корпускулярно-волновой дуализм микрочастиц. Примеры.</p> <p>52. Динамические закономерности в природе. Примеры.</p> <p>53. Статистические закономерности в природе. Примеры.</p> <p>54. Корреляционные зависимости в природе. Примеры.</p> <p>55. Научные революции как смена парадигм.</p> <p>56. Научный метод в гуманитарных науках.</p> <p>57. Научный метод в общественных науках.</p> <p>58. Основные положения классической механики Ньютона.</p> <p>59. Основные положения теории электромагнетизма Максвелла.</p> <p>60. Упругие и электромагнитные волны. Шкала электромагнитных волн.</p> <p>61. Основные положения специальной теории относительности Эйнштейна.</p> <p>62. Основные положения общей теории относительности Эйнштейна.</p> <p>63. Основные положения квантовой механики.</p> <p>64. Классификация элементарных частиц.</p> <p>65. Основные положения неравновесной термодинамики.</p> <p>66. Теория флуктуаций в статистической физике.</p> <p>67. Лазеры. Энергетическая схема и устройство трехуровневого лазера на рубине.</p> <p>68. Виды радиоактивности и радиоактивные семейства урана, тория.</p> <p>69. Цепные ядерные реакции деления ядра урана.</p> <p>70. Термоядерные реакции синтеза изотопов водорода.</p> <p>71. Дозиметрия. Дозы облучения. Доза поглощения. Эквивалентная доза.</p> <p>72. Классификация элементарных частиц.</p> <p>73. Кварки и их характеристики.</p> <p>74. Лептоны и их характеристики.</p> <p>75. Сильное взаимодействие. Глюоны.</p> <p>76. Электромагнитное взаимодействие. Гамма-кванты.</p>
--	--	--	--	---

				<p>77. Слабое взаимодействие. Векторные бозоны.</p> <p>78. Гравитационное взаимодействие, гравитационные волны.</p> <p>79. Пространственно-временные симметрии. Теорема Нётер: связь законов сохранения со свойствами пространства и времени.</p> <p>80. Зеркальная симметрия (P). Зарядовая симметрия (C). Симметрия относительно обращения времени (T). Теорема CPT.</p> <p>81. Калибровочная симметрия. Закон сохранения электрического заряда.</p> <p>82. Семь классов симметрии кристаллов: кубическая, тетрагональная, ромбическая, гексагональная, моноклинная, тригональная, триклинная.</p> <p>83. Операции симметрии: поворот, отражение, инверсии, инверсионные повороты. Предельные группы симметрии: шар, конус.</p> <p>84. Пространственные группы симметрии. Трансляции.</p> <p>85. Винтовые оси.</p> <p>86. Симметрии слоев и цепей. Объекты со спиральной и винтовой симметрией. Молекула ДНК. Биологические кристаллы.</p> <p>87. Жидкие кристаллы: нематики, смектики, холестерики.</p> <p>88. Хиральная (хиральная) симметрия молекул.</p> <p>89. Обобщенные симметрии: антисимметрии, цветные симметрии, симметрия подобия.</p> <p>90. Гравюры Эшера.</p> <p>91. Спонтанное нарушение симметрии. Объекты с осями 5-го и 7-го порядка. Морские звезды.</p> <p>92. Связь красоты и симметрии в живой и неживой природе. Приближенная симметрия человеческого тела.</p> <p>93. Неорганическая химия.</p> <p>94. Органическая химия. Фуллерены.</p> <p>95. Физическая химия.</p> <p>96. Аналитическая химия. Качественный и количественный анализ.</p> <p>97. Химия высокомолекулярных соединений. Полимеры.</p> <p>98. Важнейшие классы неорганических соединений.</p> <p>99. Важнейшие классы органических соединений.</p> <p>100. Учение о катализе. Катализаторы и ингибиторы.</p> <p>101. Биохимия и биоорганическая химия.</p> <p>102. Геохимия и космохимия.</p> <p>103. Химия высоких энергий: радиационная химия. Лазерная химия</p>
--	--	--	--	--

2.	Раздел 2. Уровни организации материи.	УК-1	Защита реферата	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ботаника. 2. Зоология. 3. Микробиология. 4. Микология. 5. Генетика, генетика человека. 6. Палеонтология. 7. Цитология. 8. Молекулярная биология. 9. Экология. 10. Этология. 11. Стратиграфия. 12. Тектоника. 13. Минералогия. 14. Геммология. 15. Петрография (петрология). 16. Литография. 17. Геохимия. 18. Учение о полезных ископаемых. 19. Геофизика. 20. Геохронология, эоны и эры, таблица. 21. Метеорология и её разделы. 22. Атмосферное электричество, гроза, молния. 23. Погода и климат. Метеорологические элементы. 24. Циркуляция атмосферы, пассаты, циклоны, антициклоны. 25. Классификация облаков. 26. Синоптические карты (карты погоды). 27. Метеорологические спутники. 28. Климатология. Типы климата. Общая характеристика. 29. Эволюция климата Земли. Ледниковые периоды. 30. Климат Пермского края. 31. Вселенная, её характеристики, происхождение и эволюция. 32. Галактики, их характеристики, строение и классификация. Наша Галактика. 33. Звезды. Классификация звезд. Диаграмма Герцшпрунга – Расселя. 34. Сверхновые звезды. 35. Белые карлики. 36. Нейтронные звезды. Пульсары. 37. Черные дыры. 38. Квазары. 39. Солнечная система, её состав и происхождение. 40. Астероиды, кометы, метеориты, космические лучи. Межзвездная среда. 41. Магнитосфера. Магнитное поле Земли и его характеристики. Магнитные бури. Радиационные пояса Земли. 42. Атмосфера, общая характеристика. 43. Гидросфера, образование, состав, динамика. 44. Земная кора. Движения в земной коре, новая глобальная тектоника. 45. Земные электрические токи. 46. Верхняя и нижняя мантия Земли. 47. Внешнее и внутреннее ядро Земли. 48. Географическая оболочка Земли, суша, горы, пустыни, саванны и редколесье, леса, сельскохозяйственные угодья. 49. Землетрясения, цунами, предсказания, примеры. Шкала Рихтера для землетрясений.
----	--	------	-----------------	---

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-1	<ol style="list-style-type: none">1. Определение естествознания. Виды материи. Микро-, макро- и мегамиры. Структурные уровни организации материи. Пространство и время. Необратимость времени.2. История естествознания в Древнем мире, в Средние века, в Новое время.3. Научный метод, факты, гипотезы, эксперименты, модели, теории. Принципы законы и категории. «Бритва Оккама». Корпускулярная и континуальная концепция описания природы.4. Тенденции развития науки. Научные революции. Система естественных наук.5. Панорама современного естествознания. Физика: принципы относительности, законы сохранения энергии, импульса и момента импульса.6. Законы Ньютона. Гравитационное взаимодействие.7. Электромагнитное взаимодействие. Закон сохранения электрического заряда. Постоянные электрические и магнитные поля. Сила Лоренца. Уравнения Максвелла.8. Колебания и волны: волны упругие, шкала электромагнитных волн. Оптика: интерференция, дифракция, тепловое излучение.9. Квантовая механика. Состояние. Принцип неопределенности, волновая функция, принципы суперпозиции и дополненности. Уравнения Шредингера. Многоэлектронный атом.10. Ядерная физика. Состав и характеристики ядра, виды радиоактивности. Ядерные реакции деления и синтеза.11. Физика элементарных частиц: классификация элементарных частиц. Кварки и Лептоны.12. Взаимодействие. Близкодействие. Кванты сильного, электромагнитного, слабого и гравитационного полей.13. Законы термодинамики. Закон сохранения энергии в макроскопических процессах. Принцип возрастания энтропии. Принцип Нернста.14. Динамические и статистические закономерности в природе: распределения Максвелла и Больцмана.15. Принципы симметрии в неживой и живой природе.16. Периодическая система элементов Д. И. Менделеева. Химические системы и процессы.17. Реакционная способность веществ. Энергетика химических реакций. Катализ.18. Космология – наука о Вселенной в целом. Принцип Коперника и космологический принцип. Характеристики Вселенной. Возникновение Вселенной и её эволюция.19. Галактика, её характеристики. Классификация звезд. Положение Солнца в Галактике.

	<p>20. Солнце, его характеристики и эволюция.</p> <p>21. Солнечная система. Планеты, астероиды, кометы и их характеристики.</p> <p>22. Земля, её характеристики, строение и эволюция. Солнечно-земные связи.</p> <p>23. Геосферные оболочки Земли: литосфера, гидросфера, атмосфера, магнитосфера. Их характеристики, функции и взаимодействия.</p> <p>24. Климат Земли и его эволюция.</p> <p>25. Биосфера Земли. Структура биосферы.</p> <p>26. Возникновение жизни. Принцип эволюции, воспроизводства и развития живых систем. Особенности биологического уровня организации материи.</p> <p>27. Генетика и эволюция. Единый генетический код живого вещества. Многообразие живых организмов (биоразнообразие) – основа организации и устойчивости биосферы.</p> <p>28. Человечество, расы, народы, антропология.</p> <p>29. Этнос. Этногенез и биосфера. Учение Л. Гумилева: кривая этногенеза, пассионарность, фазы этногенеза.</p> <p>30. Человек: физиология, здоровье, работоспособность, творчество, интеллект, эмоции, воля. Человек как целеустремленная система.</p> <p>31. Ноосфера – сфера разума и её эволюция. Цивилизация. Информационное общество.</p> <p>32. Техносфера и её эволюция.</p> <p>33. Определение технологии. Вещественные, энергетические и информационные технологии. Технологическое общество.</p> <p>34. Экология и здоровье. Биоэтика. Биосфера, человек и космические циклы.</p> <p>35. Порядок и беспорядок в природе. Детерминированный и квантовый хаос.</p> <p>36. Самоорганизация в неживой и живой природе. Синергетика. Энтропия и информация. Открытые и диссипативные системы.</p> <p>37. Естественная и гуманитарная культура. Определение культуры. Две культуры: позиции Ч. Сноу и Е. Фейнберга.</p> <p>38. Принцип универсального эволюционизма. Путь к единой культуре</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. Гусейханов, М. К. Концепции современного естествознания: учебник и практикум для вузов / М. К. Гусейханов. — 8-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 442 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-6772-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510657>
2. Свиридов, В. В. Концепции современного естествознания : учебное пособие для вузов / В. В. Свиридов, Е. И. Свиридова ; под редакцией В. В. Свиридова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 310 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09649-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514514>.

5.1.2. Дополнительная литература

1. Концепции современного естествознания: учебник для бакалавров / В. Н. Лавриненко [и др.]; под редакцией В. Н. Лавриненко. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 462 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-2368-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509292>

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 и практических занятий.

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов практической работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой практической работе. 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 (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

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

Освоение дисциплины (модуля) предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме дискуссии 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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры комплекса естественно-научных дисциплин на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940	Протокол заседания кафедры комплекса естественно-научных дисциплин № 07 от «28» марта 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основы противодействия коррупции (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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)	7
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	8
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	10
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	12
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	12
3.2. Задания для самостоятельной работы	13
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	14
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	14
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю).....	16
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	16
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	16
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	16
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	17
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	19
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	19
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	20
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	22
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	22
5.1.1. Основная литература.....	22
5.1.2. Дополнительная литература.....	22
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	22
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	23
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	23
5.4.1. Средства информационных технологий	24
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	24
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	24
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	25

5.6. Образовательные технологии	25
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	26

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Основы противодействия коррупции (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки *49.03.01 Физическая культура* (далее – «ОПОП»).


Рабочая программа дисциплины «Основы противодействия коррупции» разработана рабочей группой в составе:

1. И.В. Годунов – член-корреспондент РАО, доктор юридических наук, кандидат экономических наук.
2. Д.Ф. Алиев – Первый Проректор РГСУ, кандидат экономических наук, DBA, PhD
3. Е.А. Петрова – доктор психологических наук, профессор, декан факультета политических и социальных наук
4. Я.В. Шимановская – проректор по учебной работе, кандидат социологических наук, доцент.

Программа обсуждена на заседании кафедры антикоррупционной деятельности и общественного противодействия

Протокол № 1 от «29» августа 2023 года

Заведующий кафедрой
антикоррупционной
деятельности и
общественного
противодействия,
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	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Экономическая культура, в том числе финансовая грамотность	УК-9	Способен принимать обоснованные экономические решения в 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: основные принципы функционирования экономики Уметь: использовать основы экономических знаний для решения в различных сферах личной и профессиональной деятельности Владеть: навыками применения экономических принципов при принятии решений различного характера
Гражданская позиция	УК-10	Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению	УК-10.1. Проявляет нетерпимое отношение к коррупционному поведению, уважительно относится к праву и закону. УК-10.2. Предупреждает коррупционные риски в профессиональной деятельности; исключает вмешательство в свою	<i>Знать:</i> основные термины и понятия права, используемые в антикоррупционном законодательстве, действующее антикоррупционное законодательство и практику его применения <i>Уметь:</i> давать оценку коррупционному

			профессиональную деятельность в случаях склонения к коррупционным правонарушениям. УК-10.3. Знает и соблюдает действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в различных областях жизнедеятельности, а также способы профилактики коррупции и формирования нетерпимого отношения к ней.	поведению и применять на практике антикоррупционное законодательство <i>Владеть</i> навыками применения на практике антикоррупционного законодательства, правовой квалификации коррупционного поведения и его пресечения
--	--	--	--	---

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
		2
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	36	36
Лекционные занятия	20	20
<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
Практические занятия	16	16
<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
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
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	8	8
Лекционные занятия	4	4
<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
Практические занятия	4	4
<i>из них: в форме практической подготовки</i>		
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 <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
(Семестр 2)										
Раздел 1. Понятие, сущность, виды и причины коррупции и история противодействия коррупции	36	10	18	10		8				
Тема 1.1. Феномен коррупционных отношений в современном обществе и влияние на развитие Российской Федерации.	18	5	10	6		4				
Тема 1.2. История противодействия коррупции в России	18	5	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 <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
Раздел 2. Коррупция как часть теневых экономических отношений	36	17	18	10		8				
Тема 2.1. Понятие и сущность теневых экономических отношений	18	10	10	6		4				
Тема 2.2. Теневая экономика как система. Взаимообусловленность коррупции и теневой экономики.	18	7	8	4		4				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	Зачет									
Общий объем, 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 <i>из них: в форме практической подготовки</i>			
(Курс 1 Сессии 1-2)										
Раздел 1. Понятие, сущность, виды и причины коррупции и история противодействия коррупции	36	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
Тема 1.1. Феномен коррупционных отношений в современном обществе и влияние на развитие Российской Федерации.	18	16	2	2						
Тема 1.2. История противодействия коррупции в России	18	14	2				2			
Раздел 2. Коррупция как часть теневых экономических отношений	36	30	4	2			2			
Тема 2.1. Понятие и сущность теневых экономических отношений	18	16	2				2			
Тема 2.2. Теневая экономика как система. Взаимообусловленность коррупции и теневой экономики.	18	14	2	2						
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации (указать)</i>	Зачет									
Общий объем, часов	72	60	8	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.

Цель: изучение феномена коррупционных отношений в современном обществе и влияние на развитие Российской Федерации, а также причин и условий, способствующих коррупции.

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.

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

Цель: изучение истории противодействия коррупции в России.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Коррупция в Московском государстве XVI—XVII вв.

Коррупция в Российской империи.

Советский период коррупции.

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.

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 – аналитическое задание.

РАЗДЕЛ 2. КОРРУПЦИЯ КАК ЧАСТЬ ТЕНЕВЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Тема 2.1. Понятие и сущность теневых экономических отношений

Цель: изучение понятия и сущности 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.

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. Взаимообусловленность коррупции и теневой экономики.

Цель: изучение Теневой экономики как системы, а также взаимообусловленности 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.

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.

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 – аналитическое задание.

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
Раздел 1. Понятие, сущность, виды и причины коррупции и история противодействия коррупции	2	Самостоятельное изучение материала по теме: Феномен коррупционных отношений в современном обществе и влияние на развитие Российской Федерации.
	4	Самостоятельное изучение материала по теме: История противодействия коррупции в России.
	4	Самостоятельное изучение материала по теме: Становление коррупционных отношений в истории российского общества
	4	Выполнение сравнительно-правового исследования
Раздел 2. Коррупция как часть теневых экономических отношений	4	Самостоятельное изучение материала по теме: Понятие и сущность теневых экономических отношений.
	2	Самостоятельное изучение материала по теме: Теневая экономика как система.
	3	Самостоятельное изучение материала по теме: Взаимообусловленность коррупции и теневой экономики.
	4	Выполнение сравнительно-правового исследования
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	27	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Раздел 1. Общее учение о государстве и праве. Конституционное право Раздел 2. Основные отрасли российского права	6	Самостоятельное изучение материала по теме: Феномен коррупционных отношений в современном обществе и влияние на развитие Российской Федерации.
	6	Самостоятельное изучение материала по теме: История противодействия коррупции в России.
	6	Самостоятельное изучение материала по теме: Становление коррупционных отношений в истории российского общества
	6	Выполнение аналитического задания сравнительно-правового исследования
	8	Подготовка к темам сравнительно-правовых исследований
Раздел 2. Обеспечение безопасных условий жизнедеятельности	6	Самостоятельное изучение материала по теме: Понятие и сущность теневых экономических отношений.
	8	Самостоятельное изучение материала по теме: Теневая экономика как система.
	8	Самостоятельное изучение материала по теме: Взаимообусловленность коррупции и теневой экономики.
	6	Выполнение аналитического задания сравнительно-правового исследования
Общий объем по дисциплине (Модулю)/семестру, часов	60	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

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.

Аналитическое задание - 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.

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

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.

Аналитическое задание - 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.

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.

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 или 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) 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 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

РАЗДЕЛ 1. ПОНЯТИЕ, СУЩНОСТЬ, ВИДЫ И ПРИЧИНЫ КОРРУПЦИИ И ИСТОРИЯ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ КОРРУПЦИИ.

Форма рубежного контроля – аналитические задания

Код контролируемой компетенции: УК-9

1. Оцените развитие коррупционных отношений в российском обществе 90-х годов XX века. Выделите основные факторы, способствующие развитию коррупции в этот период.
2. Рассмотрите современное состояние проблемы, определите прямой и косвенный ущерб, который наносят коррупционные отношения современному обществу, и опишите на примере конкретного преступления.
3. Проанализируйте ситуацию. Оперативники главка экономической безопасности полицейского ведомства задержали начальника управления регионального развития одного из дочерних предприятий Росимущества – ФГУП «Федеральный компьютерный центр фондовых и товарных информационных технологий». Его подозревают в вымогательстве 1,5 миллиона рублей у директора московского частного охранного предприятия. За эту сумму чиновник обещал гарантированную победу в тендере на оказание услуг по охране объектов Росимущества, расположенных в Краснодарском крае. Директор ЧОП обратился с заявлением в ГУЭБиПК МВД России. Дальнейшие события происходили уже под контролем полиции. В ходе «оперативного эксперимента» был задокументирован факт получения чиновником незаконного денежного вознаграждения в одном из столичных ресторанов. Иными словами, коррупционера взяли с поличным. На основании собранных материалов следственные органы примут процессуальное решение. Опишите причины и условия, способствующие совершению данных преступлений. Разработайте перечень мероприятий, направленных на профилактику данных преступлений.

РАЗДЕЛ 2. КОРРУПЦИЯ КАК ЧАСТЬ ТЕНЕВЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Форма рубежного контроля – аналитические задания

Код контролируемой компетенции: УК-10

1. Оцените высказывание: «Коррупция, к сожалению, и без всякого преувеличения, самая большая угроза нашему развитию. Риски здесь даже значительно серьезнее, чем колебание цены на нефть. Люди, бизнес устали от повседневной бытовой коррупции, от поборов в государственных органах, в судах, в правоохранительной системе, в госкомпаниях». Вопросы: в чем Вы видите угрозу коррупции для своего развития как сотрудника и гражданина? Влияет ли

развитие коррупционных отношений на развитие личностного смысла гражданина? Оцените возможные риски развития коррупционных отношений для Вашего будущего.

2. Ознакомьтесь с текстом. Изучение и обобщение опыта противодействия коррупции в России показывает, что рассматриваемые отношения настолько глубоко укоренились в нашем обществе и правоохранительных органах, что «столкновения с коррупционерами и возбуждение уголовных дел не имеет глобальной перспективы, поскольку затрагивает теневые интересы некоторых членов общества; нарушаются «привычные», выработанные годами схемы и механизмы работы. Коррупция всегда наносит ущерб интересам – прямой или косвенный. Если коррупции не поставлен действенный заслон, она стремительно разрастается, поражая все новые и новые сферы. В результате данных процессов происходит институционализация коррупции, формируются социальные практики, превращающие коррупцию в неотъемлемую часть жизни общества». Вопросы: Дайте определение термина «институционализация коррупции – это ...». Считаете ли Вы, что коррупционные отношения являются одной из особенностей нашего общества?

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 компетенции	Вопросы /задания
УК-9	<p><i>Теоретический блок вопросов</i></p> <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

	<p>содержание и значение.</p> <ol style="list-style-type: none"> 13. Проанализируйте нормы трудового законодательства в сфере противодействия коррупции. 14. Опишите нормы гражданского законодательства и предупреждение коррупции. 15. Раскройте административно-правовые антикоррупционные нормы. 16. Охарактеризуйте виды и формы юридической ответственности за нарушение антикоррупционного законодательства. 17. Проанализируйте ведомственные нормативные акты по вопросам противодействия коррупции. 18. Определите понятие и признаки коррупционного преступления. 19. Раскройте признаки и уголовно-правовая характеристика субъекта коррупционного преступления. 20. Дайте общую характеристику коррупционных преступлений в сфере государственной и муниципальной службы. 21. Раскройте уголовно-правовую характеристику злоупотребления должностными полномочиями (ст. 285 УК РФ) и его специальных видов. 22. Раскройте уголовно-правовую характеристику получения взятки (ст. 290 УК РФ). 23. Раскройте уголовно-правовую характеристику дачи взятки (ст. 291 УК РФ). 24. Раскройте уголовно-правовую характеристику посредничества во взяточничестве (ст. 291.1 УК РФ). 25. Раскройте уголовно-правовую характеристику мелкого взяточничества (ст. 291.2 УК РФ). 26. Раскройте уголовно-правовую характеристику коммерческого подкупа (ст. 204 УК РФ). 27. Раскройте уголовно-правовую характеристику служебного подлога (ст. 292 УК РФ). 28. Раскройте уголовно-правовую характеристику нецелевого расходования бюджетных средств, средств государственных внебюджетных фондов (ст. 285.1, 285.2 УК РФ). 29. Раскройте уголовно-правовую характеристику незаконного участия в предпринимательской деятельности (ст. 289 УК РФ). 30. Определите уровень и причины латентности коррупционных преступлений.
<p>УК-10</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перечислите и охарактеризуйте меры предупреждения коррупционной преступности. 2. Определите понятие и формы проявления конфликта интересов на государственной службе. 3. Определите причины и условия, способствующие возникновению конфликта интересов, предложите меры по их устранению. 4. Проанализируйте типовые ситуации конфликта интересов на государственной службе. 5. Предложите меры по выявлению и устранению причин и условий, способствующих возникновению конфликта интересов на государственной службе. 6. Опишите процедуру урегулирования конфликта интересов. 7. Раскройте основные формы проявления коррупции в системе

	<p>государственной службы.</p> <p>8. Опишите содержание и порядок заполнения справок о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера.</p> <p>9. Проанализируйте процесс организации представления государственными служащими сведений о доходах, расходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера.</p> <p>10. 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

1. 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, 2023. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09254-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517107>

2. 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, 2023. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06725-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511710>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Амиантова, И. С. Противодействие коррупции: учебное пособие для вузов / И. С. Амиантова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13238-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519390>

2. Трунцевский, Ю. В. Конституционно-правовые основы противодействия коррупции : учебное пособие для вузов / Ю. В. Трунцевский, А. К. Есян ; под общей редакцией Ю. В. Трунцевского. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 481 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11938-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518603>

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	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки,	http://elibrary.ru/

	eLIBRARY.ru	технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 34 млн научных публикаций и патентов	
3.	Образовательная платформа Юрайт	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам.	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 и занятий семинарского типа (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 предыдущей 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 заключается в следующем.

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 во время проведения практического занятия.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

При освоении дисциплины (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, тестирование, презентация).

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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры антикоррупционной деятельности и общественного противодействия на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры № 1 от «29» августа 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Гимнастика (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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)	7
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	9
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	24
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	29
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	30
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	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 (модулю).....	30
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)	38
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	40
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	40
5.1.1. Основная литература.....	40
5.1.2. Дополнительная литература.....	40
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	41
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	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	43
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	43

5.6. Образовательные технологии	43
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	45

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Гимнастика (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Гимнастика* (модуля)» разработана рабочей группой в составе: кандидат педагогических наук, доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Бакулина Е. Д., доцента кафедры Петрова М. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
(наименование факультета)

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний в области теории и методики обучения гимнастики с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков, формирование принципов и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; формирование содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, правила и организация соревнований способы оценки результатов обучения.

Задачи дисциплины (модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Подбирать методики проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
2. Определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, в зависимости от поставленных задач;
3. Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики;
4. Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ гимнастики;
5. Определять задачи учебно-тренировочного занятия по гимнастике;
6. Подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса;
7. Подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
8. Раскрывать и интерпретировать методику обучения техники отдельных видов спортивных дисциплин по гимнастике;
9. Планировать содержание учебно-тренировочных занятий и планы проведения соревнований с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

1.2 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-5; ОПК-15 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
Планирование	ОПК-1.	ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся	Знать: морфологические

	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. 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, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека.</p> <p>ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью</p> <p>ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p>	<p>особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок.</p> <p>Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.</p>
<p>Воспитание</p>	<p>ОПК- 5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК - 5.1. Осознает закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p> <p>ОПК – 5.2. Способен решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; умеет общаться с детьми различных возрастных категорий</p>	<p>Знать: факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: Решать: воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками</p>

		ОПК – 5.3. Владеет опытом в подготовке материалов и проводит теоретические занятия и беседы со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх	
Материально-техническое обеспечение	ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК – 15.1. Знает историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники ОПК – 15.2. Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта ОПК – 15.3. Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований; составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря	Знать: классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта. Уметь: разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование

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			
		2	3		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	110	54	56		
Лекционные занятия	28	14	14		
Практические занятия	80	40	40		
Консультации	2		2		
Самостоятельная работа обучающихся	79	45	34		
Контроль промежуточной аттестации	27	9	18		
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен	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	8	4	4
Практические занятия	16	8	8
Консультации	2		2
Самостоятельная работа обучающихся	177	92	85
Контроль промежуточной аттестации	13	4	9
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой, экзамен	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 2)										
РАЗДЕЛ 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	34	14	20	6		14				
Тема 1.1. Виды гимнастики и её методические особенности.	12	4	8	2		6				
Тема 1.2. Техника безопасности на уроках гимнастики	12	6	6	2		4				
Тема 1.3. Гимнастическая терминология	10	4	6	2		4				
РАЗДЕЛ 2. История гимнастики, средства гимнастики	34	16	18	4		14				
Тема 2.1. История развития гимнастики	12	6	6			6				
Тема 2.2. Средства гимнастики	12	6	6	2		4				
Тема 2.3. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	10	4	6	2		4				
РАЗДЕЛ 3. Методические особенности проведения занятий по гимнастике	31	15	16	4		12				
Тема 3.1. Составление конспекта урока по гимнастике	12	6	6	2		4				
Тема 3.2. Основы техники гимнастических упражнений	8	4	4	2		4				
Тема 3.3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	11	5	6			4				
Контроль промежуточной						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			
аттестации (час)										
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой									
Общий объем, часов	108	45	54	14		40				
Модуль 2 (Семестр 3)										
РАЗДЕЛ 4. Развитие физических качеств средствами гимнастики	32	12	20	6		14				
Тема 4.1. Физическое качество гибкость. Развитие гибкости средствами гимнастики.	12	4	8	2		6				
Тема 4.2. Физические качества. Координационные способности. Развитие координационных способностей средствами гимнастики.	10	4	6	2		4				
Тема 4.3. Физическое качество выносливость и скоростно-силовые качества. Развитие скоростно-силовых качеств средствами гимнастики. Развитие выносливости средствами гимнастики.	10	4	6	2		4				
Раздел 5. Виды оздоровительной гимнастики. Их классификация.	28	10	18	4		14				
Тема 5.1. Виды оздоровительной гимнастики спортивной направленности и её методические особенности	10	4	6			6				
Тема 5.2. Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности проведения занятий	8	2	6	2		4				
Тема 5.3. Виды лечебной гимнастики и её	10	4	6	2		4				

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			
методические особенности										
Раздел 6. Формы и методика проведения занятий по гимнастике	30	12	18	4		12			2	
Тема 6.1. Особенности методики проведения урока в школе	30	12	18	4		12			2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									
Общий объем по модулю, часов	108	34	56	14		40			2	
Общий объем, часов	216	79	110	28		80			2	

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 2, сессия 1-2)										
РАЗДЕЛ 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	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
Тема 1.1. Виды гимнастики и её методические особенности	12	10	2			2				
Тема 1.2. Техника безопасности на уроках гимнастики	12	10	2	2						
Тема 1.3. Гимнастическая терминология	10	10								
РАЗДЕЛ 2. История гимнастики, средства гимнастики	34	30	4	2		2				
Тема 2.1. История развития гимнастики	12	10	2			2				
Тема 2.2. Средства гимнастики.	12	10	2	2						
Тема 2.3. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	10	10								
РАЗДЕЛ 3. Методические особенности проведения занятий по гимнастике	36	32	4			4				
Тема 3.1. Составление конспекта урока по гимнастике	12	10	2			2				
Тема 3.2. Основы техники гимнастических упражнений	12	10	2			2				
Тема 3.3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	12	12								
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем, часов	108	92	12	4		8				
Модуль 2 (Курс 2, сессия 3-4)										
РАЗДЕЛ 4. Развитие физических качеств средствами гимнастики	32	28	4	2		2				
Тема 4.1. Физическое качество гибкость. Развитие гибкости средствами	10	8	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			
гимнастики.										
Тема 4.2. Физические качества. Координационные способности. Развитие координационных способностей средствами гимнастики.	10	8	2		2					
Тема 4.3. Физическое качество выносливость и скоростно-силовые качества. Развитие скоростно-силовых качеств средствами гимнастики. Развитие выносливости средствами гимнастики.	12	12								
Раздел 5. Виды оздоровительной гимнастики. Их классификация.	34	30	4	2	2					
Тема 5.1. Виды оздоровительной гимнастики спортивной направленности и её методические особенности	12	10	2		2					
Тема 5.2. Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности проведения занятий	12	10	2	2						
Тема 5.3. Виды лечебной гимнастики и её методические особенности	10	10								
Раздел 6. Формы и методика проведения занятий по гимнастике	33	27	6		4				2	
Тема 6.1. Особенности методики проведения урока в школе	33	27	6		4				2	
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									
Общий объем по модулю, часов	108	85	14	4		8			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			
Общий объем, часов	216	177	26	8	16				2	

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА КАК СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА

Перечень изучаемых элементов содержания.

Гимнастика, дисциплина, методические особенности, урок, техника безопасности, терминология.

Тема 1.1. Виды гимнастики и её методические особенности.

Перечень изучаемых элементов содержания

Гимнастика в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики, новые направления, гимнастическое многоборье. Гимнастика как учебно-научная дисциплина.

Тема 1.2. Техника безопасности на уроках гимнастики.

Перечень изучаемых элементов содержания

Техника безопасности. Страховка. Самостраховка. Требования к спортивным гимнастическим залам.

Тема 1.3. Гимнастическая терминология.

Перечень изучаемых элементов содержания

Гимнастическая терминология, характеристика, правила сокращения, формы, типы записи упражнений без предмета и с предметом, на снарядах, на гимнастической скамейке, стенке, в парах, акробатических и вольных упражнениях, особенности применения терминологии с детьми младшего школьного возраста.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Виды гимнастики и её методические особенности.

Форма практического задания: реферат

Темы рефератов:

1. Дать определение термину «Гимнастика»
2. Виды гимнастики
3. Средства гимнастики

Тема практического занятия: Техника безопасности на уроках гимнастики.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
2. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
3. Основные требования безопасности на уроках гимнастики.

Тема практического занятия: Гимнастическая терминология

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Составить комплекс упражнений на осанку с детьми школьного возраста.
2. Гимнастические термины при выполнении комплекса ОРУ.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета (25 упражнений). По заданию 1 варианты не предусмотрены. Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.

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

РАЗДЕЛ 2. ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ, СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

Перечень изучаемых элементов содержания.

знания в области истории развития вида спорта, средства, гимнастика.

Тема 2.1. История развития гимнастики.

Перечень изучаемых элементов содержания

Гимнастика в Древнем мире и в средних веках. Гимнастика в новое время. Влияние на развитие гимнастики внесли Ян Амос Каменский, Жан Жак Руссо, Генрих Песталоцци.

Три направления в гимнастике: гимнастическое, атлетическое, прикладное. Системы гимнастик: немецкая Ф. Ян; А. Шписс; Г. Фит. Швецкая: Петр Генрих Линг. Французская: Ф. Аморос. Сокольская: М. Тыриш.

Тема 2.2. Средства гимнастики.

Перечень изучаемых элементов содержания

Общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, упражнения развивающие физические качества.

Тема 2.3. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Перечень изучаемых элементов содержания

Назначение строевых упражнений. Понятия: «стой», «шеренга», «колонна», «фронт», «фланг», «дистанция», «интервал», «направляющий», «закрывающий». Управление строем: точки зала, команды, распоряжения, сигналы, жесты. Группы строевых упражнений: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Особенности методики проведения строевых упражнений. Методика проведения ОРУ с гимнастическими предметами. ОРУ в движении, в парах. Методика проведения ОРУ с партнёром и в движении. Методика проведения ОРУ на гимнастических снарядах. Методика развития физических качеств с помощью ОРУ без предметов, с предметами, на снарядах и в парах.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: История развития гимнастики.

Форма практического задания: реферат

Темы рефератов:

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики.
2. Выступление отечественных гимнастов на олимпийских играх.

Тема практического занятия: Средства гимнастики.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Разделение упражнений по анатомическому принципу.
2. Упражнения для контроля осанки.
3. Упражнения с предметами

Тема практического занятия: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Форма практического задания: реферат.

Темы рефератов:

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 поворотом движений
2. Размыкание приставными шагами
3. Разновидности противоходов. Команды.
4. Знать зачётные комбинации на снарядах
5. Гимнастическая терминология
6. Команда для движения в обход
7. Правила и формы записи гимнастических упражнений
8. Команда для движения в обход из разомкнутого строя
9. Команды для движения по углам и точкам зала
10. Основные положения рук. Записать 2 ОРУ.
11. Промежуточные положения рук. Записать 2 упражнения.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

- Задание 1. Проведение комплекса ОРУ различными способами с группой занимающихся.
По заданию 1 варианты не предусмотрены. Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.
- Задание 2. Составить комплекс ОРУ с предметом для детей среднего школьного возраста.
Проведение комплекса ОРУ различными способами с группой занимающихся.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКИ

Перечень изучаемых элементов содержания.

Задачи урока. Оформление конспекта урока.

Подготовительная, основная и заключительная часть. Плотность урока.

Тема 3.1. Составление конспекта урока по гимнастике.

Перечень изучаемых элементов содержания

Составление, оформление, конспект занятий по гимнастике.

Тема 3.2. Основы техники гимнастических упражнений.

Перечень изучаемых элементов содержания

Структура гимнастического упражнения, содержание упражнения, форма упражнения, техника гимнастического упражнения и ее виды (образцовая, рациональная).

Тема 3.3. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Перечень изучаемых элементов содержания

Причины травматизма. Цели профилактики травматизма. Характеристика травм: легкие, средние, тяжелые. Меры по предупреждению травм. Рекомендации преподавателю. Страховка. Разновидности физической помощи. Обязанности страхующего. Помощь. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Составление конспекта урока по гимнастике.

Форма практического задания: кейс-задание

Темы кейс-заданий:

- 1. Задание:** разработать комплекс по обучению кувыркам вперед для детей младшего школьного возраста.
- 2. Задание:** разработать комплекс по обучению кувыркам назад для детей младшего школьного возраста.

Тема практического занятия: Основы техники гимнастических упражнений.

Форма практического задания: кейс-задание

Темы кейс-заданий:

- 1. Задание:** разработать комплекс по обучению стойке на лопатках для детей младшего школьного возраста.
- 2. Задание:** разработать комплекс по обучению стойке на голове и руках для детей среднего школьного возраста.

Тема практического занятия: Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Форма практического задания: кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

1. **Задание:** разработать комплекс по обучению стойке на руках для детей старшего школьного возраста
2. **Задание:** разработать комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине. для детей младшего школьного возраста

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – контрольная работа.

Темы контрольных работ:

Составить конспект урока физической культуры по теме «Гимнастика» (обучение акробатическим элементам).

1. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению перевороту боком (колесо) детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов детей среднего школьного возраста.
3. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов для детей старшего школьного возраста

РАЗДЕЛ 4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Перечень изучаемых элементов содержания.

физические качества у занимающихся на уроках гимнастики, основы техники гимнастических упражнений, предупреждения травматизма на занятиях, классификация оздоровительной гимнастики, формы и методики проведения занятий.

Тема 4.1. *Физическое качество гибкость. Развитие гибкости средствами гимнастики.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Физические упражнения, развивающие гибкость. Техника выполнения упражнений. Методические особенности упражнений.

Тема 4.2. *Физические качества. Координационные способности. Развитие координационных способностей средствами гимнастики.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Физические упражнения развивающие координационные способности. Техника выполнения упражнений. Методические особенности упражнений.

Тема 4.3. *Физическое качество выносливость и скоростно-силовые качества. Развитие скоростно-силовых качеств средствами гимнастики. Развитие выносливости средствами гимнастики.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Физические упражнения, развивающие выносливость. Техника выполнения упражнений. Методические особенности упражнений.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Физическое качество гибкость. Развитие гибкости средствами гимнастики.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. ОРУ как средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
2. ОРУ как средство развития гибкости (методика развития).
3. ОРУ как средство развития мышц спины в гимнастике.

Тема практического занятия: Физические качества. Координационные способности. Развитие координационных способностей средствами гимнастики.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. ОРУ как средство развития координационных способностей (методика развития).
2. ОРУ как средство развития ловкости (методика развития).

Тема практического занятия: Физическое качество выносливость и скоростно-силовые качества. Развитие скоростно-силовых качеств средствами гимнастики. Развитие выносливости средствами гимнастики.

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. ОРУ как средство развития силы (методика развития).
2. Средство развития выносливости (методика развития) в гимнастике.
3. Средство развития скоростно-силовых качеств (методика развития) в гимнастике.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

1. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению продольным шпагатам, для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению поперечным шпагатам для детей среднего школьного возраста.
3. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению равновесию («ласточка») для детей младшего школьного возраста
4. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине. для детей младшего школьного возраста
5. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев для детей среднего школьного возраста.
6. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста в положение стоя для детей старшего школьного возраста.
7. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению прыжку «в шпагат» для детей младшего школьного возраста
8. **Задание:** разработать и провести комплекс по обучению прыжку «разножка» для детей среднего школьного возраста

Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.

РАЗДЕЛ 5. ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ. ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

оздоровительная и лечебная гимнастика, виды и методические особенности проведения занятий.

Тема 5.1. *Виды оздоровительной гимнастики спортивной направленности и её методические особенности гимнастики.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Оздоровительная гимнастика спортивной направленности в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики, новые направления, Гимнастика как учебно-научная дисциплина.

Тема 5.2. *Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности проведения занятий.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Оздоровительная гимнастика в системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Виды гимнастики, новые направления, оздоровительная гимнастика как учебно-научная дисциплина

Тема 5.3. *Виды лечебной гимнастики и её методические особенности.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Лечебная гимнастика в системе физического воспитания (группы ЛФК). Методические особенности гимнастики.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: *Виды оздоровительной гимнастики спортивной направленности и её методические особенности гимнастики.*

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Методика занятий атлетической гимнастикой
2. Виды подразделяется спортивная акробатика?
3. Многоборье мужское и женское в спортивной гимнастике. Личные и командные соревнования.

Тема практического занятия: *Виды оздоровительной гимнастики и методические особенности проведения занятий.*

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Особенности методики занятий ритмической гимнастики.
2. Виды подразделения прикладной гимнастики.
3. Многоборье в художественной гимнастике. Личные и групповые упражнения.
4. Классификация спортивных видов гимнастики.
5. Формы занятий производственной гимнастики.

Тема практического занятия: *Виды лечебной гимнастики и её методические особенности.*

Форма практического задания: доклад.

Темы докладов:

1. Дайте характеристику лечебной гимнастики.
2. Какие задачи решает гигиеническая гимнастика?
3. Виды оздоровительной гимнастики.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

- Задание 1. Составить и провести комплекс упражнений атлетической гимнастики.
Задание 2. Составить и провести комплекс упражнений ритмической гимнастики.
Задание 3. Составить и провести комплекс упражнений художественной гимнастики.
Задание 4. Составить и провести комплекс упражнений спортивной гимнастики.
Задание 5. Составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики.
Задание 6. Составить и провести комплекс упражнений лечебной гимнастики.
Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.

РАЗДЕЛ 6. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКИ

Перечень изучаемых элементов содержания.

методика проведения занятий по гимнастике.

Тема 6.1. *Особенности методики проведения урока в школе.*

Перечень изучаемых элементов содержания

Гимнастика в системе физического воспитания в школе, в высших учебных заведениях, на производстве. Методические особенности проведения урока по гимнастике. Малые формы проведения занятий.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: *Особенности методики проведения урока в школе.*

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Требования к местам проведения занятий.
2. Средства гимнастики
3. Занятия гимнастикой в режиме учебного и трудового дня.
4. Внеклассная работа и дополнительные занятия по гимнастике в школе.
5. Формы занятий проведения гимнастики

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – кейс-задание.

Темы кейс-заданий:

1. Дать характеристику процесса обучения на этапе ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления.
2. Дать характеристику процесса обучения на этапе разучивания упражнения.
3. Дать характеристику процесса обучения на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.
4. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.). Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.
5. Обучение отдельным физическим упражнениям (ОРУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.
6. Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т. д.).

РАЗДЕЛ 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. Гимнастика как спортивно- педагогическая дисциплина	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
РАЗДЕЛ 2. История гимнастики, средства гимнастики	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
РАЗДЕЛ 3. Методические особенности	15	Самостоятельное изучение материала раздела, выполнение кейс-задания

проведения занятий по гимнастики		
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	
Модуль 2. (семестр 3)		
РАЗДЕЛ 4. Развитие физических качеств средствами гимнастики	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 5. Виды оздоровительной гимнастики. Их классификация.	10	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 6. Формы и методика проведения занятий по гимнастике	12	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	34	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	79	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (Курс 2, сессия 1-2)		
РАЗДЕЛ 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам

дисциплина		
РАЗДЕЛ 2. История гимнастики, средства гимнастики	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к рефератам
РАЗДЕЛ 3. Методические особенности проведения занятий по гимнастики	32	Самостоятельное изучение материала раздела, выполнение кейс-задания
Общий объем по модулю/семестру, часов	92	
Модуль 2. (Курс 2, сессия 3-4)		
РАЗДЕЛ 4. Развитие физических качеств средствами гимнастики	28	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 5. Виды оздоровительной гимнастики. Их классификация.	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 6. Формы и методика проведения занятий по гимнастике	27	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	85	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	177	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Дать определение термину «Гимнастика»
2. Виды гимнастики
3. Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
7. Гимнастические выступления и праздники.
8. Техника безопасности на занятиях гимнастикой
9. Требования к спортивным гимнастическим залам.
10. Гимнастическая терминология.
11. Изображение символов, обозначающих двигательные действия.

Перечень тем рефератов к Разделу 1:

1. Дать определение термину «Гимнастика»
2. Виды гимнастики
3. Средства гимнастики
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
7. Гимнастическая терминология

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Краткий исторический обзор развития гимнастики.
2. Выступление отечественных гимнастов на олимпийских играх.
3. Разделение упражнений по анатомическому принципу.
4. Упражнения для контроля осанки.
5. Упражнения с предметами
6. Строй и его разновидности
7. Углы, границы, точки зала.
8. Перестроение уступом из 1 шеренги в три
9. Способы расчёта
10. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 поворотом движений
11. Размыкание приставными шагами
12. Разновидности противодоходов. Команды.
13. Знать зачётные комбинации на снарядах
14. Гимнастическая терминология
15. Команда для движения в обход
16. Правила и формы записи гимнастических упражнений
17. Команда для движения в обход из разомкнутого строя

18. Команды для движения по углам и точкам зала
19. Основные положения рук. Записать 2 ОРУ.
20. Промежуточные положения рук. Записать 2 упражнения.
21. Положения согнутых рук. Записать 2 ОРУ.
22. Основные стойки ногами. Записать 2 ОРУ.
23. Положение ног и движение ногами. Записать 2 ОРУ.
24. Седы и приседы. Записать 2 ОРУ.
25. Упражнения в положении лёжа. Записать 2 ОРУ.
26. Методика проведения ОРУ отдельным способом

Перечень тем рефератов к Разделу 2:

1. Строй и его разновидности
2. Углы, границы, точки зала.
3. Перестроение уступом из 1 шеренги в три
4. Способы расчёта
5. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 поворотом движений
6. Размыкание приставными шагами
7. Разновидности противоходов. Команды.
8. Знать зачётные комбинации на снарядах
9. Гимнастическая терминология
10. Команда для движения в обход
11. Правила и формы записи гимнастических упражнений
12. Команда для движения в обход из разомкнутого
13. Основные положения рук. Записать 2 ОРУ.
14. Промежуточные положения рук. Записать 2 упражнения.
15. Положения согнутых рук. Записать 2 ОРУ.
16. Основные стойки ногами. Записать 2 ОРУ.
17. Положение ног и движение ногами. Записать 2 ОРУ.
18. Седы и приседы. Записать 2 ОРУ.
19. Упражнения в положении лёжа. Записать 2 ОРУ.
20. Методика проведения ОРУ отдельным способом
строю
21. Команды для движения по углам и точкам зала

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Планирование и учет учебной работы по гимнастике.
2. Написание конспектов уроков для: начальных классов, средней школы, старшей школы.
3. Техника гимнастического упражнения
4. Техника исполнения гимнастического упражнения
5. Статические и динамические упражнения
6. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.

7. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой в школе.

Перечень тем кейс-заданий к Разделу 3:

1. **Задание:** разработать комплекс по обучению кувыркам вперед для детей младшего школьного возраста.
2. **Задание:** разработать комплекс по обучению кувыркам назад для детей младшего школьного возраста.
3. **Задание:** разработать комплекс по обучению стойке на лопатках для детей младшего школьного возраста.
4. **Задание:** разработать комплекс по обучению стойке на голове и руках для детей среднего школьного возраста.
5. **Задание:** разработать комплекс по обучению стойке на руках для детей старшего школьного возраста
6. **Задание:** разработать комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине. для детей младшего школьного возраста

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517832>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Дайте определение физическим качествам.
2. Средства гимнастики.
3. Возрастные особенности развития гибкости.
4. Возрастные особенности развития выносливости.
5. Возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств.
6. Возрастные особенности развития координационных способностей.

Перечень тем докладов к Разделу 4:

1. ОРУ как средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
2. ОРУ как средство развития силы (методика развития).
3. ОРУ как средство развития гибкости (методика развития).
4. ОРУ как средство развития координационных способностей (методика развития).
5. Средство развития выносливости (методика развития) в гимнастике.
6. Средство развития скоростно-силовых качеств (методика развития) в гимнастике.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Дайте определение термину «массовая гимнастика»
2. Классификация видов гимнастики.
3. Средства гимнастики.
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного дня.
5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.
7. Гимнастические выступления и праздники.
8. Дайте определение термину «оздоровительная гимнастика»
9. Дайте определение термину «Лечебная физическая культура».

Перечень тем докладов к Разделу 5:

1. Методика занятий атлетической гимнастикой
2. Особенности методики занятий ритмической гимнастики.
3. Виды подразделения прикладной гимнастики.
4. Виды оздоровительной гимнастики.
5. Многоборье в художественной гимнастике. Личные и групповые упражнения.
6. Классификация спортивных видов гимнастики.
7. Многоборье мужское и женское в спортивной гимнастике. Личные и командные соревнования.
8. Дать характеристику лечебной гимнастики.
9. Формы занятий производственной гимнастики.
10. Какие задачи решает гигиеническая гимнастика?
11. Виды подразделяется спортивная акробатика?

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Дайте определение формы проведения занятий по гимнастике.
2. Средства гимнастики.
4. Занятия гимнастикой в режиме учебного и трудового дня.
5. Внеклассная работа и дополнительные занятия по гимнастике в школе.
6. Формы занятий проведения гимнастики.
7. Выполнение домашних заданий по гимнастике.

Перечень тем докладов к Разделу 6:

1. Требования к местам проведения занятий.
2. Средства гимнастики
3. Занятия гимнастикой в режиме учебного и трудового дня.
4. Внеклассная работа и дополнительные занятия по гимнастике в школе.
5. Формы занятий проведения гимнастики

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

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>

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.

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 с оценкой**, экзамен, который проводится в **устной или 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) 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 обучающимися 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	РАЗДЕЛ 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	ОПК-1	Кейс-задание	Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предмета (25 упражнений). По заданию 1 варианты не предусмотрены. Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.
2		ОПК-5		Задание 2. Составить комплекс ОРУ с предметом или на (со) снарядом для детей младшего школьного возраста.
3		ОПК-15		Задание 3. Составить комплекс ОРУ с предметом или на (со) снарядом для детей старшего школьного возраста.
1.	РАЗДЕЛ 2. История гимнастики, средства гимнастики	ОПК-1	Кейс-задание	Задание 1. Проведение комплекса ОРУ различными способами с группой занимающихся. По заданию 1 варианты не предусмотрены. Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.
2		ОПК-5		Задание 2. Составить комплекс ОРУ с предметом для детей старшего школьного возраста. Проведение комплекса ОРУ различными способами с группой занимающихся.
3		ОПК-15		Задание 3. Составить комплекс ОРУ атлетической гимнастики для детей старшего школьного возраста. Проведение комплекса ОРУ различными способами с группой занимающихся.

1	РАЗДЕЛ 3. Методические особенности проведения занятий по гимнастике	ОПК-1	Контрольная работа	Составить конспект урока физической культуры по теме «Гимнастика» (обучение акробатическим элементам). 1. Задание: разработать и провести комплекс по обучению перевороту боком (колесо) детей младшего школьного возраста.
2		ОПК-5		1. Задание: разработать и провести комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов детей среднего школьного возраста.
3		ОПК-15		1. Задание: разработать и провести комплекс по обучению акробатической комбинации из 4 элементов для детей старшего школьного возраста
1	РАЗДЕЛ 4. Развитие физических качеств средствами гимнастики	ОПК-1	Кейс-задание	1. Задание: разработать и провести комплекс по обучению продольным шпагатам, для детей младшего школьного возраста. 2. Задание: разработать и провести комплекс по обучению поперечным шпагатам для детей среднего школьного возраста. 3. Задание: разработать и провести комплекс по обучению равновесию («ласточка») для детей младшего школьного возраста
2		ОПК-5		1. Задание: разработать и провести комплекс по обучению мосту из положения лежа на спине. для детей младшего школьного возраста 2. Задание: разработать и провести комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста с поворотом в упор присев для детей среднего школьного возраста. 3. Задание: разработать и провести комплекс по обучению мосту из положения стоя, наклоном назад, встать с моста в положение стоя для детей старшего школьного возраста.

3		ОПК-15		<p>1. Задание: разработать и провести комплекс по обучению прыжку «в шпагат» для детей младшего школьного возраста</p> <p>2. Задание: разработать и провести комплекс по обучению прыжку «разножка» для детей среднего школьного возраста</p> <p>Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.</p>
1	РАЗДЕЛ 5. Виды оздоровительной гимнастики. Их классификация.	ОПК-1	Кейс-задание	Задание 1. Составить и провести комплекс упражнений атлетической гимнастики. Задание 2. Составить и провести комплекс упражнений ритмической гимнастики.
2		ОПК-5		Задание 3. Составить и провести комплекс упражнений художественной гимнастики. Задание 4. Составить и провести комплекс упражнений спортивной гимнастики.
3		ОПК-15		Задание 5. Составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики. Задание 6. Составить и провести комплекс упражнений лечебной гимнастики. Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.
1	РАЗДЕЛ 6. Формы и методика проведения занятий по гимнастике	ОПК-1	Кейс-задание	<p>1. Дать характеристику процесса обучения на этапе ознакомления с изучаемым упражнением, создания о нем предварительного представления.</p> <p>2. Дать характеристику процесса обучения на этапе разучивания упражнения.</p>
2		ОПК-5		<p>1. Дать характеристику процесса обучения на этапе закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения.</p> <p>2. Методы, условия и приемы успешного обучения гимнастическим упражнениям (словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод целостного и расчлененного упражнения, подготовительные и подводящие упражнения, использование ориентиров и др.). Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.</p>
3		ОПК-15		<p>1. 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</p>

				<p>подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.</p> <p>2.Методические особенности гимнастики (разностороннее воздействие на организм, разнообразие упражнений — средств гимнастики, избирательное воздействие упражнений, регламентация занятий и точное регулирование нагрузки и т.д.).</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-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать определение термину «Гимнастика» 2. Виды гимнастики 3. Средства гимнастики 4. Строй и его разновидности 5. Углы, границы, точки зала. 6. Основные положения рук. Записать 2 ОРУ. 7. Промежуточные положения рук. Записать 2 упражнения. 8. Положения согнутых рук. Записать 2 ОРУ. 9. Основные стойки ногами. Записать 2 ОРУ. 10. Положение ног и движение ногами. Записать 2 ОРУ. 11. Седы и приседы. Записать 2 ОРУ. 12. Упражнения в положении лёжа. Записать 2 ОРУ. 13. Методика проведения ОРУ отдельным способом 14. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно 15. Перестроение из 1 в 3 шеренги и обратно
ОПК-5	<p style="text-align: center;">Аналитические задания в виде рефератов</p> <p style="text-align: center;">Примерные темы рефератов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткий исторический обзор развития гимнастики. 2. Выступление отечественных гимнастов на олимпийских играх. 3. Гимнастическая терминология. 4. Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике. 5. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе. 6. Страховка и помощь на занятиях гимнастикой в школе. 7. Урок – основная форма организации

	<p>занятий гимнастикой в школе.</p> <p>8. Плотность урока и методические приемы ее регулирования.</p> <p>9. Строевые упражнения на уроках физической культуры в 1–8 классах.</p> <p>10. Общеобразовательные упражнения на уроках физической культуры в 1–11 классах.</p> <p>11. Упражнения в равновесии на уроках физической культуры в 1–8 классах, 9 – 11 классах.</p> <p>12. Прыжки простые на уроках физической культуры в 1–4 классах.</p> <p>13. Опорные прыжки на уроках физической культуры 5–8 классах, 9–11 классах.</p> <p>14. Акробатика на уроках физической культуры в 1–4 классах.</p> <p>15. Акробатика на уроках физической культуры в 5–8 классах.</p>
<p>ОПК-15</p>	<p>1. Команды для остановки строя</p> <p>2. Команды для перехода с шага на бег и обратно</p> <p>3. Перестроение уступом из 1 шеренги в три</p> <p>4. Способы расчёта</p> <p>5. Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 поворотом движений</p> <p>6. Размыкание приставными шагами</p> <p>7. Разновидности противодохов. Команды.</p> <p>8. Знать зачётные комбинации на снарядах</p> <p>9. Гимнастическая терминология</p> <p>10. Команда для движения в обход</p> <p>11. Правила и формы записи гимнастических упражнений</p> <p>12. Команда для движения в обход из разомкнутого строя</p> <p>13. Команды для движения по углам и точкам зала</p> <p>Аналитическое задание:</p> <p>1. Акробатика на уроках физической культуры в 9–11 классах.</p> <p>2. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 5–8 классах.</p> <p>3. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры в 9–11 классах.</p> <p>4. Занятия гимнастикой в режиме</p>

	<p>учебного дня.</p> <p>5. Внеклассная работа по гимнастике в школе.</p> <p>6. Упражнения на осанку с детьми школьного возраста.</p> <p>7. Гимнастические выступления и праздники.</p> <p>8. Влияние кругового метода проведения уроков гимнастики на физическую подготовленность учащихся.</p> <p>9. Использование игровых заданий на уроках гимнастики.</p> <p>10. Использование метода программирования на уроках гимнастики.</p> <p>11. Методика применения общеразвивающих упражнений для развития физических качеств (силы, гибкости, ловкости, координации) у учащихся.</p> <p>12. Содержание занятий ритмической гимнастикой.</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. 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>

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, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика: учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517832>

3. 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://elibrary.ru/>

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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Оснащенность специальных помещений (площадок) и помещений для самостоятельной работы:

- Маты гимнастические;
- Стенка гимнастическая;
- Гимнастические обручи, скамейки, скакалки.

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 (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Гимнастика ее виды и разновидности, особенности тренировки, Гимнастика и проведение спортивно-массовых мероприятий»).

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).

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия спортивных залов, учебно-тренировочной базы, зала силовой подготовки, раздевалок, душевых.

Оборудование спортивных залов: *мячи, гимнастические маты, гимнастические палки, скакалки, скамейки.*

Оборудование залов силовой подготовки: *тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.*

Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*

Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Тренажерный зал	Лосиноостровская, дом 30а	48,3 м ²	15-25

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 процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) 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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Легкая атлетика (МОДУЛЯ)

Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность
«Физкультурное образование»

**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)	7
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	8
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).....	21
3.2. Задания для самостоятельной работы	24
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	28
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	30
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.....	30
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	30
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.....	33
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	33
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)	38
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	39
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	39
5.4.1. Средства информационных технологий	40
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	40
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	40
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	41

5.6. Образовательные технологии	41
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	43

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Легкая атлетика (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «*Легкая атлетика* (модуля)» разработана рабочей группой в составе: доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ, мастера спорта по легкой атлетике Марининой Н. Н., доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петрова М. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
(наименование факультета)

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний в области теории и методики обучения легкой атлетики с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков, формирование принципов и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; формирование содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики, правила и организация соревнований способы оценки результатов обучения.

Задачи дисциплины (модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Подбирать методики проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
2. Определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач;
3. Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта;
4. Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по виду спорта;
5. Определять задачи учебно-тренировочного занятия по виду спорта;
6. Подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса;
7. Подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
8. Раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин по легкой атлетике;
9. Планировать содержание учебно-тренировочных занятий и планы проведения соревнований с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

1.2 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-5; ОПК-15 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
Планирование	ОПК-1.	ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся	Знать: морфологические

	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. 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, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека.</p> <p>ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью</p> <p>ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p>	<p>особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок.</p> <p>Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.</p>
<p>Воспитание</p>	<p>ОПК- 5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК - 5.1. Осознает закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p> <p>ОПК – 5.2. Способен решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; умеет общаться с детьми различных возрастных категорий</p>	<p>Знать: факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: Решать: воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками</p>

		ОПК – 5.3. Владеет опытом в подготовке материалов и проводит теоретические занятия и беседы со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх	
Материально-техническое обеспечение	ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК – 15.1. Знает историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники ОПК – 15.2. Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта ОПК – 15.3. Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований; составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря	Знать: классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта. Уметь: разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование

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	108	54	54		
Лекционные занятия	28	14	14		
Практические занятия	80	40	40		
Самостоятельная работа обучающихся	90	45	45		
Контроль промежуточной аттестации	18	9	9		
Форма промежуточной аттестации	Зачет, Зачет с оценкой	Зачет	Зачет с оценкой		
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	24	12	12
Лекционные занятия	8	4	4
Практические занятия	16	8	8
Самостоятельная работа обучающихся	184	92	92
Контроль промежуточной аттестации	8	4	4
Форма промежуточной аттестации	Зачет, Зачет с оценкой	Зачет	Зачет с оценкой
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. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований	34	14	20	6		14				
Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега	12	6	6	2		4				
Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков	10	4	6	2		4				
Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	12	4	8	2		6				
Раздел 2. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	34	16	18	4		14				
Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	8	4	4	2		2				
Тема 2.2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	10	4	6	2		4				
Тема 2.3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	8	4	4			4				
Тема 2.4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний	8	4	4			4				
Раздел 3. Тренировочный процесс по легкой атлетике и урок легкой атлетики в школе	31	15	16	4		12				
Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов	31	15	16	4		12				
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет</i>									
Общий объем, часов	108	45	54	14		40				
Модуль 2 (Семестр 4)										

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. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	34	14	20	6	14					
Тема 4.1. Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания	12	6	6	2	4					
Тема 4.2. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания	10	4	6	2	4					
Тема 4.3. Система легкой атлетики в системе высшего образования	12	4	8	2	6					
Раздел 5. Спортивная экипировка и инвентарь.	32	14	18	4	14					
Тема 5.1. Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях	18	8	10	2	8					
Тема 5.2. Спортивная экипировка и инвентарь на соревнованиях.	14	6	8	2	6					
Раздел 6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	33	17	16	4	12					
Тема 6.1. Легкая атлетики как результат оздоровления и укрепления организма.	18	10	8	2	6					
Тема 6. 2. Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.	15	7	8	2	6					
Контроль промежуточной аттестации (час)	9									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>Зачет с оценкой</i>									
Общий объем по модулю, часов	108	45	54	14	40					
Общий объем, часов	216	90	108	28	80					

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, сессия 1-2)										
Раздел 1. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований	34	30	4	2	2					
Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега	12	10	2		2					
Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков	12	10	2	2						
Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике	10	10								
Раздел 2. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	34	30	4	2	2					
Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	10	8	2		2					
Тема 2.2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега	10	8	2	2						
Тема 2.3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков	8	8								
Тема 2.4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний	6	6								
Раздел 3. Тренировочный процесс по легкой атлетике и урок легкой атлетики в школе	36	32	4		4					
Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов	36	32	4		4					

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			
Контроль промежуточной аттестации (час)			4							
Форма промежуточной аттестации	Зачет									
Общий объем, часов	108	92	12	4	8					
Модуль 2 (Курс 2, сессия 3-4)										
Раздел 4. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	34	30	4	2	2					
Тема 4.1. Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания	12	10	2		2					
Тема 4.2. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания	12	10	2	2						
Тема 4.3. Система легкой атлетики в системе высшего образования	10	10								
Раздел 5. Спортивная экипировка и инвентарь.	34	30	4	2	2					
Тема 5.1. Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях	18	16	2		2					
Тема 5.2. Спортивная экипировка и инвентарь на соревнованиях.	16	14	2	2						
Раздел 6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	36	32	4		4					
Тема 6.1. Легкая атлетики как результат оздоровления и укрепления организма.	18	16	2		2					
Тема 6. 2. Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.	18	16	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
Контроль промежуточной аттестации (час)	4									
Форма промежуточной аттестации	Зачет с оценкой									
Общий объем по модулю, часов	108	92	12	4		8				
Общий объем, часов	216	184	24	8		16				

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ, ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Перечень изучаемых элементов содержания.

Легкая атлетика, основы, проведение соревнований.

Тема 1.1. Основы техники спортивной ходьбы и бега.

Перечень изучаемых элементов содержания

Легкоатлетические упражнения в системе физического воспитания личности. Овладение технологией обучения двигательным действиям.

Структура движений в ходьбе и беге (цикличность, периоды, фазы, моменты). Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.

Скорость передвижения, взаимосвязь длины и частоты шагов. Сходства и различия движений в ходьбе и беге. Особенности ходьбы и бега на различные дистанции и по различному покрытию.

Тема 1.2. Основы техники метаний и прыжков.

Перечень изучаемых элементов содержания

Виды прыжков и их эволюция. Фазы прыжков. Главная задача прыжков и частные задачи фаз, их сходства и отличия в разных видах.

Перемещение предметов в пространстве и эволюция техники метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства, высота выпуска снаряда). Главная и частная задачи фаз метаний. Сходства и различия в технике метаний.

Тема 1.3. Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Перечень изучаемых элементов содержания

Классификация соревнований. Календарь и положение о соревновании. Документация соревнований (заявки, протоколы, карточки участников, отчет о соревновании). Организация и проведение соревнований в школе, лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний и т. п.).

Общие и частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Особенности правил соревнований в многоборье.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Основы техники спортивной ходьбы и бега.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники спортивной ходьбы

Тема практического занятия: Основы техники метаний и прыжков.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Основы техники метаний.
2. Основы техники прыжков.
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

Тема практического занятия: Организация, проведение и правила соревнований по легкой атлетике.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Особенности проведения соревнований по кроссу.
2. Обязанности судьи-стартера.
3. Обязанности старшего судьи на финише.
4. Обязанности старшего судьи по метаниям.
5. Правила соревнований в метаниях.
6. Правила соревнований в метании мяча.
7. Правила соревнований в метании мяча и копья.
8. Правила соревнований в толкании ядра.
9. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
10. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
11. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
12. Состав и обязанности бригады судей на финише.
13. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
14. Состав и обязанности стартовой бригады.
15. Требования к месту соревнований в толкании ядра.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

1. Тренировка юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции.
2. Тренировка в юных спортсменов в беге на средние дистанции.
3. Правила соревнований по бегу.
4. Методика обучения барьерному бегу.
5. Текущий педагогический контроль в тренировке легкоатлетов.
6. Поэтапный педагогический контроль в тренировке легкоатлетов.
7. Многолетний контроль в тренировке легкоатлетов.
8. Принципиальные подходы к тренировке в легкой атлетике.
9. Поэтапные задачи в тренировке по легкой атлетике.
10. Уроки легкой атлетике в школе - типы и содержание.
11. Методика приема контрольных нормативов по легкой атлетике.
12. Методика научных наблюдений на тренировках и соревнованиях.
13. Возможные варианты экспериментов в процессе занятий легкой атлетикой.
14. Методика обучения толканию ядра - задачи, средства, приемы.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Перечень изучаемых элементов содержания.

техника, легкоатлетические виды, обучение.

Тема 2.1. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Формы, методы и средства воспитания физических качеств.

Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решений. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях (исходные положения, позы, направление, амплитуда движений). Последовательность изучения легкоатлетических видов. Применение упражнений из других видов спорта для обучения технике легкоатлетических упражнений. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетике. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Тема 2.2. Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методика обучения технике спортивной ходьбы. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции. Методика обучения технике бега на короткие дистанции. Методика обучения технике эстафетного бега. Методика обучения технике барьерного бега. Методика обучения технике бега на 3000 м с препятствиями.

Тема 2.3. Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Перечень изучаемых элементов содержания

Методика обучения технике прыжков в высоту с разбега. Методика обучения технике прыжков в длину с разбега. Методика обучения технике тройного прыжка с разбега. Методика обучения технике прыжков с шестом.

Тема 2.4. Методика обучения технике легкоатлетических метаний

Перечень изучаемых элементов содержания

Методика обучения технике толкания ядра. Методика обучения технике метания диска. Методика обучения технике метания снаряда: малого мяча, гранаты, копья. Методика обучения технике метания молота

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Подготовка «ходоков в России».
2. Основы обучения легкоатлетических видов спорта.

Тема практического занятия: Методика обучения технике спортивной ходьбы и бега.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
3. Анализ техники низкого старта.
4. Анализ техники бега на короткие дистанции.
5. Особенности спортивной ходьбы.

Тема практического занятия: Методика обучения технике легкоатлетических прыжков.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
3. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».

Тема практического занятия: Методика обучения технике легкоатлетических метаний.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Анализ техники метания гранаты.
2. Анализ техники толкания ядра.
3. Анализ техники метания копья.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

1. Тренировка в толкании ядра - периодизация, методы и средства.
2. Судейство соревнований по толканию ядра.

3. Методы контроля за развитием спортивной формы.
4. Работа главной судейской коллегии.
5. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике.
6. Судейство соревнований по метаниям.
7. Подготовить план-занятий самостоятельных тренировок с оздоровительной направленностью включая элементы легкоатлетических видов упражнений.

План содержит: Задачи, место проведения, содержание, организацию выполнения упражнений, дозировку, методические указания. Необходимо разработать **два** конспекта-занятий.

РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ

Перечень изучаемых элементов содержания.

Тренировочный процесс, урок легкой атлетики, школа.

Тема 3.1. Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Перечень изучаемых элементов содержания

Цели и задачи тренировки. Физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная часть подготовки, ее разновидности и содержание. Повышение уровня подготовленности по легкой атлетике.

Особенности изменения тренированности в процессе педагогической тренировки. Дозирование нагрузки.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Тренировка как многосторонний процесс подготовки легкоатлетов.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
2. Контроль в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов.
3. Контроль на уроке физической культуры с элементами легкой атлетики.
4. Отбор в избранные виды легкой атлетики.
5. Прогноз.
6. Тестирование.
7. Деятельность учителя.
8. Деятельность учащегося.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

Подготовить план-занятий самостоятельных тренировок со спортивной направленностью включая элементы легкоатлетических видов упражнений. План содержит: Задачи, место проведения, содержание, организацию выполнения упражнений, дозировку, методические указания. Необходимо разработать **два** конспекта-занятий.

1. Наличие спортивной экипировки и инвентаря на учебных занятиях со школьниками. Требования. Особенности проведения занятий.
2. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
3. Наличие спортивного инвентаря и его результат деятельности, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания. Требования. Особенности проведения занятий.

РАЗДЕЛ 4. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Система физического воспитания, легкая атлетика.

Тема 4.1. Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания.

Перечень изучаемых элементов содержания

Младшая дошкольная группа, средняя дошкольная группа, старшая дошкольная группа, подготовительная группы в детском саду, чувствительные периоды развития, физические способности.

Тема 4.2. Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.

Перечень изучаемых элементов содержания

Начальный школьный возраст, средний школьный возраст, старший школьный возраст, легкая атлетика, виды легкоатлетических упражнений.

Тема 4.3. Система легкой атлетики в системе высшего образования.

Перечень изучаемых элементов содержания

студенты, курсы, спорт, легкая атлетика, обучение и совершенствование видов легкоатлетических упражнений в вузе.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Система легкой атлетики в система дошкольного физического воспитания.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Легкая атлетика в младшей группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания.
2. Легкая атлетика в средней группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания
3. Легкая атлетика в старшей группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания
4. Формирование элементов легкой атлетики в подготовительной группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания.
5. Значимость физических упражнений с элементами легкой атлетики на организм ребенка.

Тема практического занятия: Система легкой атлетики в система школьного физического воспитания.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Легкая атлетика в младших классах образовательной школы. Задачи и место вида в системе физического воспитания.
2. Легкая атлетика в средних классах общеобразовательной школы. Задачи и место вида в системе физического воспитания
3. Легкая атлетика в старших классах общеобразовательной школы. Задачи и место вида в системе физического воспитания
5. Значимость физических упражнений с элементами легкой атлетики на организм школьников разных возрастов.

Тема практического занятия: Система легкой атлетики в системе высшего образования.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Легкая атлетика на 1 курсе. Особенности изучения и обучения.
2. Легкая атлетика на 2 курсе. Особенности изучения и обучения.
3. Легкая атлетика на 3 курсе. Особенности изучения и обучения.
4. Легкая атлетика на 4 курсе. Особенности изучения и обучения.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

1. Наличие инвентаря и его результат деятельности, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания.
2. Особенности ухода за спортивной экипировкой и спортивного инвентаря.
3. Дозированный бег у занимающихся.
4. Оздоровительный бег на внешкольной территории. Его отличие от бега в помещении. Влияние на организм.
5. Метательные упражнения у занимающихся. Виды метательных упражнений. Фактор роста метательных упражнений у занимающихся.
6. Прыжковые упражнения у занимающихся. Виды прыжковых упражнений. Фактор роста прыжковых упражнений у занимающихся.
7. Разносторонность на организм при выполнении легкоатлетических упражнений у занимающихся.

РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА И ИНВЕНТАРЬ.

Перечень изучаемых элементов содержания.

оборудование, экипировка, спортивный инвентарь, легкая атлетика.

Тема 5.1. Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях.

Перечень изучаемых элементов содержания

экипировка и инвентарь, учебные занятия по легкой атлетике

Тема 5.2. Спортивная экипировка и инвентарь на соревнованиях.

Перечень изучаемых элементов содержания

экипировка и инвентарь, соревнования по легкой атлетике.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Спортивная экипировка и инвентарь на учебных занятиях.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях с дошкольниками.
2. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях со школьниками.
3. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Наличие спортивного инвентаря и его результат деятельности, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания.
5. Наличие инвентаря и его результат деятельности, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в спорте.
6. Особенности ухода за спортивной экипировкой и спортивного инвентаря.

Тема практического занятия: Спортивная экипировка и инвентарь на соревнованиях.

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Спортивная экипировка на соревнованиях с дошкольниками.
2. Спортивная экипировка на соревнованиях со школьниками.
3. Спортивная экипировка на соревнованиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Отличие спортивной экипировки и инвентаря учебного занятия и соревнования по легкой атлетике.
5. Спортивный инвентарь и экипировка как дополнение к физическому и спортивному совершенствованию занимающихся легкой атлетики.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

1. Значимость физических упражнений с элементами легкой атлетики на организм ребенка.
 2. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях с дошкольниками.
 3. Факторы, влияющие на результат в легкоатлетических прыжках.
 4. Факторы, влияющие на дальность полёта в метаниях.
- Задание 5. Составить и провести комплекс упражнений беговых легкоатлетических упражнений.
- Задание 6. Составить и провести комплекс упражнений с элементами метания и прыжков с учетом инвентаря, и специальной экипировки занимающихся.
- Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.

РАЗДЕЛ 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Перечень изучаемых элементов содержания.

Оздоровление с помощью бега, прыжков, метаний, методики, особенности, использование, работа с населением.

Тема 6.1. Легкая атлетика как результат оздоровления и укрепления организма.

Перечень изучаемых элементов содержания

оздоровительные мероприятия, легкая атлетика

Тема 6.2. *Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.*

Перечень изучаемых элементов содержания

методы оздоровления и укрепления организма, легкая атлетика.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 6

Тема практического занятия: *Легкая атлетика как результат оздоровления и укрепления организма.*

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Дозированный бег у занимающихся. Легенда или реальность.
2. Оздоровительный бег на улице (в парках, в местах городского озеленения и т. д.). Его отличие от бега в помещении. Влияние на организм.

Тема практического занятия: *Методические подходы оздоровления и укрепления организма с помощью легкоатлетических видов упражнений.*

Форма практического задания: доклад

Темы докладов:

1. Прыжковые упражнения у занимающихся. Виды прыжковых упражнений. Фактор роста прыжковых упражнений у занимающихся.
2. Разносторонность на организм при выполнении легкоатлетических упражнений у занимающихся.
3. Метательные упражнения у занимающихся. Виды метательных упражнений. Фактор роста метательных упражнений у занимающихся.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

1. Особенности оздоровительного бега на повороте.
2. Анализ техники метания теннисного мяча.
3. Специально-оздоровительные упражнения бегуна.
4. Правила соревнований по оздоровительному бегу.
5. Правила соревнования по легкоатлетическим прыжкам в длину.
6. Правила соревнования по легкоатлетическим прыжкам в высоту и с разбега.
7. Правила соревнований по спортивной оздоровительной ходьбе.

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 легкой атлетики, организация проведения соревнований	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 2. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 3. Тренировочный процесс по легкой атлетике и урок легкой атлетики в школе	15	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	
Модуль 2. (семестр 4)		
Раздел 4. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 5. Спортивная экипировка и инвентарь.	16	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	15	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу

Общий объем по модулю/семестру, часов	45	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	90	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
Модуль 1. (Курс 2, сессия 1-2)		
Раздел 1. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 2. Методика обучения технике легкоатлетических видов спорта	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 3. Тренировочный процесс по легкой атлетике и урок легкой атлетики в школе	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	92	
Модуль 2. (Курс 2, сессия 3-4)		
Раздел 4. Легкая атлетика в системе физического	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу

воспитания.		докладу
Раздел 5. Спортивная экипировка и инвентарь.	30	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Раздел 6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к докладу
Общий объем по модулю/семестру, часов	92	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	184	

3.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Анализ техники спортивной ходьбы
4. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
5. Основы техники метаний.
6. Основы техники прыжков.
7. Особенности проведения соревнований по кроссу.
8. Обязанности судьи-стартера.
9. Обязанности старшего судьи на финише.
10. Обязанности старшего судьи по метаниям.
11. Правила соревнований в метании мяча.
12. Правила соревнований в метании мяча и копья.
13. Правила соревнований в толкании ядра.
14. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
15. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
16. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
17. Состав и обязанности бригады судей на финише.
18. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
19. Требования к месту соревнований в толкании ядра.

Перечень тем докладов к Разделу 1:

1. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
2. Основы техники бега на короткие дистанции.

3. Основы техники спортивной ходьбы
4. Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
5. Основы техники метаний.
6. Основы техники прыжков.
7. Особенности проведения соревнований по кроссу.
8. Обязанности судьи-стартера.
9. Обязанности старшего судьи на финише.
10. Обязанности старшего судьи по метаниям.
11. Правила соревнований в метаниях.
12. Правила соревнований в метании мяча.
13. Правила соревнований в метании мяча и копья.
14. Правила соревнований в толкании ядра.
15. Правила соревнований в спортивной ходьбе.
16. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты.
17. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра.
18. Состав и обязанности бригады судей на финише.
19. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов.
20. Состав и обязанности стартовой бригады.
21. Требования к месту соревнований в толкании ядра.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Основы техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
3. Основы техники низкого старта.
4. Основы техники бега на короткие дистанции.
5. Особенности и правила легкоатлетического вида «Спортивная ходьба».
6. Подготовка «спортсменов-спринтеров в России»
7. Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
8. Основы техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
9. Основы техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
10. Основы техники метания гранаты.
11. Основы техники толкания ядра.

Перечень тем докладов к Разделу 2:

1. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
2. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
3. Анализ техники низкого старта.
4. Анализ техники бега на короткие дистанции.
5. Особенности спортивной ходьбы.
6. Подготовка «ходоков в России»
7. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
8. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».
9. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
10. Анализ техники метания гранаты.
11. Анализ техники толкания ядра.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 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]. — <https://urait.ru/bcode/515004>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
2. Контроль в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов.
3. Контроль на уроке физической культуры с элементами легкой атлетики.

Перечень тем докладов к Разделу 3:

1. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.
2. Отбор в избранные виды легкой атлетики.
3. Прогноз.
4. Тестирование.
5. Деятельность учителя.
6. Деятельность учащегося.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

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]. — <https://urait.ru/bcode/515004>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Формирование элементов легкой атлетики в младшей группе.
2. Формирование элементов легкой атлетики в средней группе.
3. Формирование элементов легкой атлетики в старшей группе.
4. Формирование элементов легкой атлетики в подготовительной группе.
5. Сенситивные периоды (чувствительные) периоды развития физических способностей у детей различных групп дошкольного учреждения.
6. Формирование элементов легкой атлетики в классах начальной школы.
7. Формирование элементов легкой атлетики в классах средней школы.
8. Формирование элементов легкой атлетики в классах старшей школы.
9. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 1–4 класс.
10. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений с 5–9 класс.
11. Изучаемые виды легкоатлетических упражнений у студентов курсов в системе высшего образования.
12. Предпосылки дальнейшего изучения легкой атлетики студентами для спортивного совершенствования вида спорта.

Перечень тем докладов к Разделу 4:

1. Легкая атлетика в младшей группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания.

2. Легкая атлетика в средней группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания
3. Легкая атлетика в старшей группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания
4. Формирование элементов легкой атлетики в подготовительной группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания.
5. Значимость физических упражнений с элементами легкой атлетики на организм ребенка в детском саду, в школе.
6. Легкая атлетика в младших классах образовательной школы. Задачи и место вида в системе физического воспитания.
7. Легкая атлетика в средних классах общеобразовательной школы. Задачи и место вида в системе физического воспитания.
8. Легкая атлетика на 3 курсе. Особенности изучения и обучения.
9. Легкая атлетика на 4 курсе. Особенности изучения и обучения.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Спортивная экипировка на учебных занятиях с дошкольниками.
2. Спортивная экипировка на учебных занятиях со школьниками.
3. Спортивная экипировка на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Особенности инвентаря, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания.
5. Особенности инвентаря, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в спорте.
6. Спортивная экипировка на соревнованиях с дошкольниками.
7. Спортивная экипировка на соревнованиях со школьниками.
8. Спортивная экипировка на соревнованиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
9. Отличие спортивной экипировки и инвентаря учебного занятия и соревнования по легкой атлетике.
10. Спортивный инвентарь и экипировка как дополнение к физическому и спортивному совершенствованию занимающихся легкой атлетики.

Перечень тем докладов к Разделу 5:

1. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях с дошкольниками.
2. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях со школьниками.
3. Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования.
4. Наличие спортивного инвентаря и его результат деятельности, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания.
5. Наличие инвентаря и его результат деятельности, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в спорте.
6. Особенности ухода за спортивной экипировкой и спортивного инвентаря.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 6

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 6

1. Бег как фактор оздоровления и укрепления организма.
2. Прыжки как фактор оздоровления и укрепления организма.
3. Метания как фактор оздоровления и укрепления организма.
4. Оздоровительная ходьба как фактор оздоровления и укрепления организма.
5. Влияние легкоатлетических видов упражнений на организм человека.
6. Методика дозированного бега у занимающихся.
7. Методика и организация оздоровительного бега на улице (в парках, в местах городского озеленения и т. д.).
8. Методика метательных упражнений у занимающихся.
9. Методика прыжковых упражнений у занимающихся.
10. Методика сочетания различных легкоатлетических упражнений у занимающихся.

Перечень тем докладов к Разделу 6:

1. Дозированный бег у занимающихся.
2. Оздоровительный бег на улице (в парках, в местах городского озеленения и т. д.). Его отличие от бега в помещении. Влияние на организм.
3. Метательные упражнения у занимающихся. Виды метательных упражнений. Фактор роста метательных упражнений у занимающихся.
4. Прыжковые упражнения у занимающихся. Виды прыжковых упражнений. Фактор роста прыжковых упражнений у занимающихся.
5. Разносторонность на организм при выполнении легкоатлетических упражнений у занимающихся.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 6.

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>

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.

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, зачет с оценкой**, который проводится в **устной или 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) 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 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	РАЗДЕЛ 1. Основы легкой атлетики, организация проведения соревнований	ОПК-1	Аналитическое задание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировка юных легкоатлетов в беге на короткие дистанции. 2. Тренировка в юных спортсменов в беге на средние дистанции. 3. Правила соревнований по бегу. 4. Методика обучения барьерному бегу. 5. Текущий педагогический контроль в тренировке легкоатлетов. 6. Поэтапный педагогический контроль в тренировке легкоатлетов.
2		ОПК-5		<ol style="list-style-type: none"> 1. Многолетний контроль в тренировке легкоатлетов. 2. Принципиальные подходы к тренировке в легкой атлетике. 3. Поэтапные задачи в тренировке по легкой атлетике. 4. Уроки легкой атлетики в школе - типы и содержание.
3		ОПК-15		<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика приема контрольных нормативов по легкой атлетике. 2. Методика научных наблюдений на тренировках и соревнованиях. 3. Возможные варианты экспериментов в процессе занятий легкой атлетикой. 4. Методика обучения толканию ядра - задачи, средства, приемы.
1.	РАЗДЕЛ 2. Методика обучения технике	ОПК-1	Аналитическое	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тренировка в толкании ядра - периодизация, методы и средства. 2. Судейство соревнований по толканию ядра. 3. Методы контроля за развитием спортивной формы.

2	легкоатлетических видов спорта	ОПК-5	задание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа главной судейской коллегии. 2. Работа секретариата на соревнованиях по легкой атлетике. 3. Судейство соревнований по метаниям.
3		ОПК-15		Подготовить план-занятий самостоятельных тренировок с оздоровительной направленностью включая элементы легкоатлетических видов упражнений. План содержит: Задачи, место проведения, содержание, организацию выполнения упражнений, дозировку, методические указания. Необходимо разработать два конспекта-занятий.
1	РАЗДЕЛ 3. Тренировочный процесс по легкой атлетике и урок легкой атлетики в школе	ОПК-1	Аналитическое задание	Подготовить план-занятий самостоятельных тренировок со спортивной направленностью включая элементы легкоатлетических видов упражнений. План содержит: Задачи, место проведения, содержание, организацию выполнения упражнений, дозировку, методические указания. Необходимо разработать два конспекта-занятий.
2		ОПК-5		Наличие спортивной экипировки и инвентаря на учебных занятиях со школьниками. Требования. Особенности проведения занятий.
3		ОПК-15		<ol style="list-style-type: none"> 1.Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях в системе среднего профессионального образования и высшего образования. 2.Наличие спортивного инвентаря и его результат деятельности, используемый на учебных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания. 3.Требования. Особенности проведения занятий.
1	РАЗДЕЛ 4. Легкая атлетика в системе физического воспитания.	ОПК-1	Аналитическое задание	<ol style="list-style-type: none"> 1.Наличие инвентаря и его результат деятельности, используемый на тренировочных занятиях по легкой атлетике в системе физического воспитания. 2.Особенности ухода за спортивной экипировкой и спортивного инвентаря. 3.Дозированный бег у занимающихся.
2		ОПК-5		<ol style="list-style-type: none"> 1.Оздоровительный бег на внешкольной территории. Его отличие от бега в помещении. Влияние на организм. 2.Метательные упражнения у занимающихся. Виды метальных упражнений. Фактор роста

				метательных упражнений у занимающихся.
3		ОПК-15		1.Прыжковые упражнения у занимающихся. Виды прыжковых упражнений. Фактор роста прыжковых упражнений у занимающихся. 2.Разносторонность на организм при выполнении легкоатлетических упражнений у занимающихся.
1	РАЗДЕЛ 5. Спортивная экипировка и инвентарь.	ОПК-1	Аналитическое задание	1.Значимость физических упражнений с элементами легкой атлетики на организм ребенка. 2.Наличие спортивной экипировки на учебных занятиях с дошкольниками.
2		ОПК-5		1.Факторы, влияющие на результат в легкоатлетических прыжках. 2.Факторы, влияющие на дальность полёта в метаниях
3		ОПК-15		Задание 1. Составить и провести комплекс упражнений беговых легкоатлетических упражнений. Задание 2. Составить и провести комплекс упражнений с элементами метания и прыжков с учком инвентаря и специальной экипировки занимающихся. Каждый обучающийся составляет упражнения самостоятельно. Дублирующие друг друга комплексы не засчитаны.
1	РАЗДЕЛ 6. Легкая атлетика в системе оздоровительных мероприятий	ОПК-1	Аналитическое задание	1. Особенности оздоровительного бега на повороте. 2. Анализ техники метания теннисного мяча. 3. Специально-оздоровительные упражнения бегуна.
2		ОПК-5		1. Правила соревнований по оздоровительному бегу. 2. Правила соревнования по легкоатлетическим прыжкам в длину.
3		ОПК-15		1. Правила соревнования по легкоатлетическим прыжкам в высоту и с разбега. 2. Правила соревнований по спортивной оздоровительной ходьбе.

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-1	<ol style="list-style-type: none">1. Легкая атлетика в младшей группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания.2. Легкая атлетика в средней группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания3. Легкая атлетика в старшей группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания4. Формирование элементов легкой атлетики в подготовительной группе детского сада. Задачи и место вида в системе физического воспитания.5. Значимость физических упражнений с элементами легкой атлетики на организм ребенка.6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции.7. Анализ техники бега на короткие дистанции.8. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание».9. Анализ техники спортивной ходьбы.10. Места соревнований в оборудовании по прыжкам в высоту.11. Основы техники прыжков.12. Основы техники бега.13. Основы техники метаний.14. Основы методики обучения технике легкоатлетических видов.15. Особенности проведения соревнований по кроссу.16. Обязанности судьи-стартера.17. Обязанности старшего судьи на финише.18. Обязанности старшего судьи по метаниям.
ОПК-5	<ol style="list-style-type: none">1. Правила соревнований в метаниях.2. Правила соревнований в метании мяча.3. Правила соревнований в метании

	<p>мяча и копья.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Правила соревнований в толкании ядра. 5. Правила соревнований в спортивной ходьбе. 6. Состав бригады и обязанности судей в метании гранаты. 7. Состав бригады и обязанности судей в толкании ядра. 8. Состав и обязанности бригады судей на финише. 9. Состав и обязанности судейской бригады судей-хронометристов. 10. Состав и обязанности стартовой бригады. 11. Требования к месту соревнований в толкании ядра.
<p>ОПК-15</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. История развития легкой атлетики. 2. Классификация видов легкой атлетики. 3. Анализ техники спортивной ходьбы. 4. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. 5. Анализ техники бега на короткие дистанции. 6. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 7. Анализ техники прыжка в высоту способом «перешагивание». 8. Анализ техники прыжка в высоту способом «фосбери-флоп». 9. Анализ техники метания гранаты. 10. Анализ техники толкания ядра 11. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в условиях школы. 12. Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике в условиях оздоровительного лагеря. 13. Варианты подготовительной части легкоатлетического урока в зависимости от задач урока. 14. Использование элементов лёгкой атлетики при занятиях другими видами спорта. 15. Применение специальных упражнений при обучении технике видов лёгкой атлетики. 16. Анализ техники барьерного бега. 17. Анализ техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 18. Классификация и характеристика

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

5.1.1. Основная литература

1. 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]. — <https://urait.ru/bcode/519688>

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, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

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>

3. 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://elibrary.ru/>

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	https://urait.ru/

		различным дисциплинам.	
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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционной аудитории, оборудованной компьютером, видеопроекционной аппаратурой, экраном.

Оснащенность специальных помещений (площадок) и помещений для самостоятельной работы:

- мячи для метаний, спортивная легкоатлетическая разметка, флажки, конусы, легкоатлетические колодки, барьеры, колья, гранаты.

Оборудование стадиона: беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

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 (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Основы легкой атлетики», «Проведение соревнований по легкой атлетике»).

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).

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия спортивных залов, учебно-тренировочной базы, раздевалок, душевых.

Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м ²	100
Лесной массив	Лосиноостровский парк	128 км ²	50

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 процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в

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

При освоении дисциплины (модуля) 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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 <i>Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023



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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой физической культуры,
спорта и здорового образа жизни

А. С. Махов

07 марта 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Лыжный спорт (МОДУЛЯ)

**Направление подготовки
49.03.01. «Физическая культура»**

**Направленность
«Физкультурное образование»**

**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)	7
2.1 Объем дисциплины (модуля), включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	7
2.2. Учебно-тематический план дисциплины (модуля)	8
2.3. Содержание дисциплины (модуля)	12
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	12
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	18
3.2. Задания для самостоятельной работы	20
3.3. Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	24
РАЗДЕЛ 4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	24
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине (модулю)	25
4.2. Оценочные материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	25
4.2.1. Организационные основы применения балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю).....	25
4.2.2. Проведение текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	26
4.2.3. Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки успеваемости обучающегося.....	27
4.3. Перечень заданий для проведения текущей и промежуточной оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	29
4.3.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации и рубежного контроля, обучающихся по дисциплине (модулю).....	29
4.3.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	32
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	34
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины (модуля)	34
5.1.1. Основная литература.....	34
5.1.2. Дополнительная литература.....	34
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	34
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	35
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по дисциплины (модуля).....	35
5.4.1. Средства информационных технологий	36
5.4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:	36
5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных	36
5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	37

5.6. Образовательные технологии	37
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	39

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Лыжный спорт (модуля)» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г № 940, с изменениями от 26.11.2020 № 1456, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (далее – «ОПОП»).

Рабочая программа дисциплины (модуля) «**Лыжный спорт** (модуля)» разработана рабочей группой в составе: канд., пед. наук, доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Еремина М. В., доцента кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни РГСУ Петрова М. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни.
(наименование факультета)

Протокол № 7 от 06 марта 2023 года

Заведующий кафедрой
Доктор педагогических
наук, доцент



А.С. Махов

(подпись)

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

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональный клуб женской
гимнастики «Олимпия»,
Президент, тренер-преподаватель по спорту



Л.Н. Ступаченко

(подпись)

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

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент, РГСУ



Е.Н. Латушкина

(подпись)

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний в области теории и методики обучения лыжного спорта с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков, формирование принципов и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; формирование содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта, правила и организация соревнований способы оценки результатов обучения.

Задачи дисциплины (модуля):

В результате изучения курса выпускник должен решать следующие профессиональные задачи:

1. Подбирать методики проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
2. Определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту, в зависимости от поставленных задач;
3. Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;
4. Определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжному спорту;
5. Определять задачи учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту;
6. Подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса;
7. Подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
8. Раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин по лыжному спорту;
9. Планировать содержание учебно-тренировочных занятий и планы проведения соревнований с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

1.2 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-5; ОПК-15 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
Планирование	ОПК-1.	ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся	Знать: морфологические

	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека. 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, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека.</p> <p>ОПК-1.2. Осуществляет отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок и применяет биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью</p> <p>ОПК-1.3. Использует анатомическую терминологию, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p>	<p>особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок.</p> <p>Уметь: Осуществлять отбор обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.</p>
<p>Воспитание</p>	<p>ОПК- 5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК - 5.1. Осознает закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся</p> <p>ОПК – 5.2. Способен решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; умеет общаться с детьми различных возрастных категорий</p>	<p>Знать: факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды.</p> <p>Уметь: Решать: воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками</p>

		ОПК – 5.3. Владеет опытом в подготовке материалов и проводит теоретические занятия и беседы со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх	
Материально-техническое обеспечение	ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК – 15.1. Знает историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники ОПК – 15.2. Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта ОПК – 15.3. Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований; составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам по ведению на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря	Знать: классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта. Уметь: разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование

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			
		4			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	92	92			
Лекционные занятия	26	26			
Практические занятия	64	64			
Консультации	2	2			
Самостоятельная работа обучающихся	70	70			
Контроль промежуточной аттестации	18	18			
Форма промежуточной аттестации	экзамен	экзамен			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЧАСАХ	180	180			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 3	
			Сессия 3-4
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками	22		22
Лекционные занятия	8		8
Практические занятия	12		12
Консультации	2		2
Самостоятельная работа обучающихся	149		149
Контроль промежуточной аттестации	9		9
Форма промежуточной аттестации	экзамен		экзамен
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	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. Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	32	14	18	6		12					
Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	32	14	18	6		12					
Раздел 2. Общая характеристика преподавания лыжного спорта	32	14	18	6		12					
Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения	16	8	8	4		6					
Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов	16	6	10	2		6					
Раздел 3. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	32	14	18	4		14					
Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	32	14	18	4		14					
Раздел 4. Методика обучения в лыжах	32	14	18	4		14					
Тема 4.1. Методика обучения в лыжах	16	6	10	2		8					
Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника	16	8	8	2		6					
Раздел 5. Организация и проведение соревнований	34	14	20	6		12				2	
Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	16	6	10	4		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			
Тема 5.2 Основы проведения соревнований по лыжам в школе	16	8	8	2		6				
Контроль промежуточной аттестации (час)	18									
<i>Форма промежуточной аттестации</i>	<i>экзамен</i>									
Общий объем, часов	180	70	92	26		64				2

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, сессия 3-4)										
Раздел.1. Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	36	32	4	2		2				
Тема 1.1. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного	36	32	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
лыжного спорта										
Раздел 2. Общая характеристика преподавания лыжного спорта	36	32	4	2		2				
Тема 2.1. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	18	16	2			2				
Тема 2.2. Характеристика и содержание дисциплины «лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	18	16	2	2						
Раздел 3. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	32	28	4	2		2				
Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	32	28	4	2		2				
Раздел 4. Методика обучения в лыжах	32	28	4			4				
Тема 4.1. Методика обучения в лыжах	16	14	2			2				
Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника	16	14	2			2				
Раздел 5. Организация и проведение соревнований	35	29	6	2		2			2	
Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	16	14	2			2				
Тема 5.2. Основы проведения соревнований по лыжам в школе	17	15	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
Контроль промежуточной аттестации (час)	9										
Форма промежуточной аттестации	экзамен										
Общий объем, часов	180	149	22	8		12				2	

2.3. Содержание дисциплины (модуля)

РАЗДЕЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ». ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА

Перечень изучаемых элементов содержания.

лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология.

Тема 1.1. *Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта.*

Перечень изучаемых элементов содержания

лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 1

Тема практического занятия: Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта.

Форма практического задания: письменная работа

Темы письменных работ:

1. Содержание дисциплины «Лыжный спорт».
2. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в школе.
3. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в дошкольном учреждении.
4. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в высшем учебном учреждении.
5. История развития лыжного спорта.

6. Спортсмены-лыжники, достижения, титулы.
7. Пути совершенствования лыжного спорта.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

1. Составить конспект урока по лыжам для 1-го класса.
2. Составить конспект урока по лыжам для 2-го класса.
3. Составить конспект урока по лыжам для 3-го класса.
4. Составить конспект урока по лыжам для 4-го класса.
5. Составить конспект урока по лыжам для 5-го класса.
6. Составить конспект урока по лыжам для 6-го класса.

РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Перечень изучаемых элементов содержания.

Лыжная подготовка в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в нашей стране. Виды лыжного спорта: характеристика, классификация, терминология. Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике.

Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.

Скольльзящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода.

Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.

Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске.

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха.

Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором.

Поворот в движении переступанием.

Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками.

Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов.

Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход.

Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнования, индивидуальных особенностей.

Анализ техники поворотов в движении: рулением (упором, плугом), махом (из упора и на параллельных лыжах).

Коньковые хода.

Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах:

поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Задачи, принципы и методы обучения.

Тема 2.1. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения.

Перечень изучаемых элементов содержания

Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов.

Тема 2.2. Обучение основам техники лыжных ходов.

Перечень изучаемых элементов содержания

Скольльзящий шаг. Техника попеременного двухшажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Основы горнолыжной техники. Основы техники передвижения коньковыми ходами.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 2

Тема практического занятия: Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения.

Форма практического задания: письменная работа

Темы письменных работ:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Классическим и коньковым ходам,
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Переходам с одного хода на другой,
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Способам подъемов.

Тема практического занятия: Обучение основам техники лыжных ходов.

Форма практического задания: письменная работа

Темы письменных работ:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Спусков.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Торможений.
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Поворотов.
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Преодоления неровностей.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

1. Составить конспект урока по лыжам для 7-го класса.
2. Составить конспект урока по лыжам для 8-го класса.
3. Составить конспект урока по лыжам для 9-го класса.
4. Составить конспект урока по лыжам для 10-го класса.
5. Составить конспект урока по лыжам для 11-го класса.
6. Составить конспект по развитию выносливости лыжников.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Перечень изучаемых элементов содержания.

Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки.

Тема 3.1. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.

Перечень изучаемых элементов содержания

Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 3

Тема практического занятия: Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке

Форма практического задания: письменная работа

Темы письменных работ:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
2. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
3. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
5. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

1. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: скоростно-силовых качеств.
2. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: координационных способностей и гибкости.
3. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: силы.
4. Составить конспект занятия по лыжам с оздоровительной направленностью для лиц зрелого возраста.
5. Составить конспект занятия по лыжам с оздоровительной направленностью для лиц пожилого возраста.
6. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в бесснежный период.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖАХ

Перечень изучаемых элементов содержания.

Основы методики тренировки. Методика обучения лыжным ходам. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте. Особенности самоконтроля в зимних условиях, особенности самоконтроля в горном походе; значение систематического медицинского осмотра, предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Развитие у лыжников общей и специальной силы. Развитие у лыжников общей и специальной выносливости. Развитие у лыжников общей и специальной быстроты. Развитие у лыжников общей и специальной гибкости и ловкости. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход.

Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Основы горнолыжной техники. Основы техники передвижения коньковыми ходами. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой». Основная стойка. Высокая стойка применяется при прохождении спусков. спуск наискось. Низкая стойка применяется при прохождении спусков. спуск наискось. Стойка отдыха. Торможение «плугом». Торможение упором. Торможение боковым соскальзыванием. Торможение падением. Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот «плугом». Поворот из упора. Поворот на параллельных лыжах.

Тема 4.1. Методика обучения в лыжах.

Перечень изучаемых элементов содержания

Основы методики тренировки. Методика обучения лыжным ходам. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте. Особенности самоконтроля в зимних условиях, особенности самоконтроля в горном походе; значение систематического медицинского осмотра, предупреждение потёртостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений. Развитие у лыжников общей и специальной силы. Развитие у лыжников общей и специальной выносливости. Развитие у лыжников общей и специальной быстроты. Развитие у лыжников общей и специальной гибкости и ловкости. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного классического хода. Попеременный четырехшажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Основы горнолыжной техники. Основы техники передвижения коньковыми ходами. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой». Основная стойка. Высокая стойка применяется при прохождении спусков. спуск наискось. Низкая стойка применяется при прохождении спусков. спуск наискось. Стойка отдыха. Торможение «плугом». Торможение упором. Торможение боковым соскальзыванием. Торможение падением. Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот «плугом». Поворот из упора. Поворот на параллельных лыжах.

Тема 4.2. Методика воспитания специальных физических качеств лыжника.

Перечень изучаемых элементов содержания

Развитие у лыжников общей и специальной силы. Развитие у лыжников общей и специальной выносливости. Развитие у лыжников общей и специальной быстроты. Развитие у лыжников общей и специальной гибкости и ловкости.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 4

Тема практического занятия: Методика обучения в лыжах.

Форма практического задания: письменная работа

Темы письменных работ:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах и управлять лыжами при поворотах на месте;
2. Методика обучения технике передвижению ступающим и скользящим шагом;
3. Методика обучения технике преодоления небольших подъемов и спусков с пологих склонов;
4. Методика обучения технике поворота переступанием в движении;
5. Методика обучения технике ходьбы широким шагом с размахиванием руками (в плоскости плеча) и ходьба полу выпадам;
6. Имитация фазы одноопорного скольжения (вес тела на опорной ноге, другая выпрямлена и отведена назад);
7. Имитация фазы махи ногами в одноопорном положении. Подскоки (невысокие) в положении одноопорного скольжения. Прыжки вперед с одной ноги на другую. Прыжки вперед с широкими размахиваниями руками (поочередно);
8. Имитация движения рук в скользящем шаге без палок (в положении посадки ноги чуть согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, стопы параллельны);

Тема практического занятия: Методика воспитания специальных физических качеств лыжника.

Форма практического задания: письменная работа

Темы письменных работ:

1. Имитация Движений скользящего шага на месте в положении свободного скольжения (поочередно на правой и левой ноге);
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный безшажный классический ход;
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Попеременный двушажный классический ход;
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный одношажный классический ход;
5. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Полу коньковый ход;
6. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный двушажный коньковый ход;
7. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный одношажный коньковый ход.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

1. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в соревновательный период.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в переходный период.
3. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в подготовительный период.
4. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
5. Проанализируйте оздоровительную направленность занятий лыжами с людьми разного возраста. Приведите примеры.
6. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.
7. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников. Напишите упражнения и их значимость на организм.

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Перечень изучаемых элементов содержания

Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению.

Тема 5.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Перечень изучаемых элементов содержания

Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников.

Тема 5.2. Основы проведения соревнований по лыжам в школе.

Перечень изучаемых элементов содержания

Материальное обеспечение соревнований, водоснабжение, обеспечение дровами. Организация и проведение соревнований и слётов. Работа служб: секретариата, старта, финиша.

ЗАДАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ РАЗДЕЛА 5

Тема практического занятия: Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Форма практического задания: письменная работа

Темы письменных работ:

1. Спланировать заданную дистанцию;
2. Подготовить необходимое оборудование;

Тема практического занятия: Основы проведения соревнований по лыжам в школе.

Форма практического задания: письменная работа

Темы письменных работ:

1. Обеспечить постановку дистанции на местности, подготовку средств отметки;
2. Обеспечить судейство мероприятия.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5

форма рубежного контроля – аналитическое задание.

Темы аналитических-заданий:

1. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.
2. Эстафеты в лыжных гонках. Проанализируйте особенность и отличие от соревнований по классическим лыжным гонкам.
3. Эстафеты в лыжных гонках. Проанализируйте особенность и отличие от соревнований по коньковым лыжным гонкам.
4. Факторы, влияющие на успех в соревнованиях по лыжам. Анализ факторов. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом.
5. Особенности финиша и определения результатов в лыжной гонке.
6. Проанализируйте успех старта и финиша в соревнованиях по лыжам.

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
(семестр 4)		
Раздел.1. Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе
Раздел 2. Общая характеристика	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к

преподавания лыжного спорта		письменной работе
Раздел 3. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе
Раздел 4. Методика обучения в лыжах	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе
Раздел 5. Организация и проведение соревнований	14	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе
Общий объем по модулю/семестру, часов	70	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	70	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Количество часов	Вид самостоятельной работы
(Курс 3, сессия 3-4)		
Раздел.1. Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе
Раздел 2. Общая характеристика	32	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к

преподавания лыжного спорта		письменной работе
Раздел 3. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	28	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе
Раздел 4. Методика обучения в лыжах	28	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе
Раздел 5. Организация и проведение соревнований	29	Самостоятельное изучение материала раздела, подготовка к письменной работе
Общий объем по модулю/семестру, часов	149	
Общий объем по дисциплине (модулю), часов	149	

1.2. Задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы к Разделу 1

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 1

1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.

Перечень тем письменных работ к Разделу 1:

1. Содержание дисциплины «Лыжный спорт».
2. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в школе.
3. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в дошкольном учреждении.

4. Значимость системы подготовки лыжного спорта в системе физического воспитания в высшем учебном учреждении.
5. История развития лыжного спорта.
6. Спортсмены-лыжники, достижения, титулы.
7. Пути совершенствования лыжного спорта.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 1.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 2

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 2

1. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
2. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.
3. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах.
4. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся.
5. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спором Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
6. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений.
7. Причины появления ошибок и пути их исправления.
8. Использование технических средств обучения в лыжном спорте. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.
9. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту.
10. Предупреждение травматизма при различных занятиях на лыжах.
11. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах.
12. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым населением.

Перечень тем письменных работ к Разделу 2:

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах.
2. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Классическим и коньковым ходам,
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Переходам с одного хода на другой,
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Способам подъемов.
5. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Спусков.
6. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Торможений.
7. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Поворотов.
8. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Преодоления неровностей.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 2.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 3

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 3

1. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту.
2. Предупреждение травматизма при различных занятиях на лыжах.
3. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах.
4. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым, населением.

Перечень тем письменных работ к Разделу 3:

1. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
2. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
3. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
4. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 3.

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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 4

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 4

1. Методика обучения технике передвижения на лыжах и управлять лыжами при поворотах на месте;
2. Методика обучения технике передвижению ступающим и скользящим шагом;
3. Методика обучения технике преодоления небольших подъемов и спусков с пологих склонов;
4. Методика обучения технике поворота переступанием в движении;
5. Методика обучения технике ходьбы широким шагом с размахиванием руками (в плоскости плеча) и ходьба полу выпадам;
6. Имитация фазы одноопорного скольжения (вес тела на опорной ноге, другая выпрямлена и отведена назад);

Перечень тем письменных работ к Разделу 4:

1. Имитация фазы махи ногами в одноопорном положении. Подскоки (невысокие) в положении одноопорного скольжения. Прыжки вперед с одной ноги на другую. Прыжки вперед с широкими размахиваниями руками (поочередно);
2. Имитация движения рук в скользящем шаге без палок (в положении посадки ноги чуть согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, стопы параллельны);

3. Имитация Движений скользящего шага на месте в положении свободного скольжения (поочередно на правой и левой ноге);
4. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный безшажный классический ход;
5. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Попеременный двушажный классический ход;
6. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный одношажный классический ход;
7. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Полу коньковый ход;
8. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный двушажный коньковый ход;
9. Методика обучения технике передвижения на лыжах. Одновременный одношажный коньковый ход.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 4.

Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

Задания для самостоятельной работы к Разделу 5

Вопросы для самостоятельной работы к Разделу 5

1. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту.
2. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований.
3. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам.
5. Основы методики тренировки. Методика обучения лыжным ходам.
6. Дидактические принципы обучения в лыжном спорте.
7. Проведение урока по лыжной подготовки для учащихся 9-11 классов.
8. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе.
9. Пропаганда соревнований. Роль общественного актива и организации и проведении соревнований.

Перечень тем письменных работ к Разделу 5:

1. Спланировать заданную дистанцию одного из лыжного хода;
2. Подготовить необходимое оборудование;
3. Обеспечить постановку дистанции на местности, подготовку средств отметки;
4. Обеспечить судейство мероприятия.

Литература для самостоятельного изучения к Разделу 5.

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москв: 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>

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>

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.

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 или 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) 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 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы), дисциплины	Код контролируемой компетенций	Форма рубежного контроля	Вопросы/задания рубежного контроля
1	Раздел 1. Характеристика и содержание дисциплины «Лыжный спорт». Основные тенденции современного лыжного спорта	ОПК-1	Аналитическое задание	Составить конспект урока по лыжам для 1-го класса. Составить конспект урока по лыжам для 2-го класса.
2		ОПК-5		Составить конспект урока по лыжам для 3-го класса. Составить конспект урока по лыжам для 4-го класса.
3		ОПК-15		Составить конспект урока по лыжам для 5-го класса. Составить конспект урока по лыжам для 6-го класса.
1.	Раздел 2. Общая характеристика преподавания лыжного спорта	ОПК-1	Аналитическое задание	Составить конспект урока по лыжам для 7-го класса. Составить конспект урока по лыжам для 8-го класса.
2		ОПК-5		Составить конспект урока по лыжам для 9-го класса. Составить конспект урока по лыжам для 10-го класса.

3		ОПК-15		Составить конспект урока по лыжам для 11-го класса. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: выносливости.
1	Раздел 3. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	ОПК-1	Аналитическое задание	Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: скоростно-силовых качеств. Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: координационных способностей и гибкости.
2		ОПК-5		Составить конспект по развитию физических качеств лыжников: силы. Составить конспект занятия по лыжам с оздоровительной направленностью для лиц зрелого возраста.
3		ОПК-15		Составить конспект занятия по лыжам с оздоровительной направленностью для лиц пожилого возраста. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в бесснежный период.
1	Раздел 4. Методика обучения в лыжах	ОПК-1	Аналитическое задание	Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в соревновательный период. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в переходный период. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по лыжам в подготовительный период.
2		ОПК-5		Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами. Проанализируйте оздоровительную направленность занятий лыжами с людьми разного возраста. Приведите примеры.
3		ОПК-15		Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников. Напишите упражнения и их значимость на организм.

1	Раздел 5. Организация и проведение соревнований	ОПК-1	Аналитическое задание	Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость. Эстафеты в лыжных гонках. Проанализируйте особенность и отличие от соревнований по классическим лыжным гонкам.
2		ОПК-5		Эстафеты в лыжных гонках. Проанализируйте особенность и отличие от соревнований по коньковым лыжным гонкам. Факторы, влияющие на успех в соревнованиях по лыжам. Анализ факторов.
3		ОПК-15		Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом. Особенности финиша и определения результатов в лыжной гонке. Проанализируйте успех старта и финиша в соревнованиях по лыжам.

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-1	<ol style="list-style-type: none">1. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.2. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.3. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.4. Классификация способов передвижения на лыжах.5. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.6. Технология смазки лыж и нанесения парафина.7. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.8. Основные дидактические принципы обучения.9. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.10. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
ОПК-5	<p>Словесные, наглядные и практические методы обучения.</p> <p>Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.</p> <p>Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.</p> <p>Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.</p> <p>Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.</p> <p>Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.</p>

	<p>Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.</p> <p>Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.</p> <p>Требования к разработке плана-конспекта по лыжам.</p>
ОПК-15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите известных выдающихся лыжников нашей страны. 2. Какие виды лыжного спорта вы знаете? 3. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом. 4. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию. 5. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время. 6. Основные разделы «Положения о соревнованиях». 7. Классификация соревнований в лыжном спорте по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации. 8. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам. 9. Опишите основную стойку лыжника. 10. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности. 11. Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта. 12. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.

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>

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, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514804>

2. 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://elibrary.ru/>

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 и 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, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в аудитории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

Реализация учебной дисциплины в форме практических занятий требует наличия учебно-тренировочной базы, стадиона, раздевалок, душевых.

Оборудование учебно-тренировочной базы: *лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.*

Оборудование стадиона: *лыжные дорожки, трассы с разметкой.*

Оборудование раздевалок: *скамейки, шкафчики для одежды.*

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), видеофильмами (Серия из 20 фильмов «Лыжный спорт, история и возникновение вида спорта, выдающиеся спортсмены», «Техника обучения лыжных ходов»).

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).

Спортивные объекты:

Наименование объекта	Адрес	Площадь объекта	Количество занимающихся
Плоскостное сооружение	Лосиноостровская, дом 24	300 м ²	80-100 (одновременно)
Плоскостное сооружение	В.Пика дом 4 стр. 1	210 м ²	30-80 (одновременно)
Спортивный зал	Лосиноостровская, дом 24	240 м ²	45-60
Спортивный стадион	Лосиноостровская, дом 24	6000 кв. м ²	100
Лесной массив	Лосиноостровский парк	128 км ²	50

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 процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении дисциплины (модуля) 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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни на основании Федерального государственного образовательного стандарта бакалавриата по направлению подготовки <i>49.03.01 Физическая культура</i> , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017гг № 940	Протокол заседания кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни № 7 от «06» марта 2023 года	01.09.2023