



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

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

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

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

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

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

**Уровень профессионального образования
Высшее образование – бакалавриат**

**Форма обучения
Очная, заочная**

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

2021



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Российский государственный социальный университет»
«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/ А.С. Махов/

27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Возрастная анатомия

Направление подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)
Физическая рекреация и реабилитация

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2021

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе:
к.б.н., доцента Карташева В.П.
Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей при совместной разработке:
Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», кандидат медицинских наук, доцент



А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



Е.А. Осокина

(подпись)

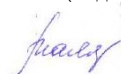
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации РГСУ



И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	18
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	18
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины	19
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	19
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	23
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	23
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	44
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	44
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	44
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	54
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	56
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	57
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	58
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины	58
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	58
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины	59
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	61
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	62
5.6 Образовательные технологии	63
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	64

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины «**Возрастная анатомия**» является изучение морфологических особенностей клеток, тканей и органов человека, а также овладение практическими навыками, позволяющими исследовать и оценивать состояние органов и систем организма на разных этапах онтогенеза.

Задачи учебной дисциплины:

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

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

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

Изучение учебной дисциплины «*Возрастная анатомия*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: в 1-ом семестре: средней общеобразовательной школы, средних учебных заведений, во 2-ом семестре: *Возрастная анатомия*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *Возрастная физиология человека, Биохимия двигательной деятельности, Массаж, Теория и методика физической рекреации и туризма, Спортивная медицина и врачебный контроль, Физическая реабилитация и др...*

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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1; ОПК-9; ПКР-3 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты:

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

			компетенции	
Планирование	ОПК-1.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и	Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать

			<p>двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного</p>	<p>эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека;
--	--	--	---	---

			<p>процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой</p>	
--	--	--	--	--

			<p>атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
--	--	--	--	--

			<p>ОПК-1.2. Умеет: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно- воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и</p>	
--	--	--	---	--

			<p>организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при</p>	
--	--	--	--	--

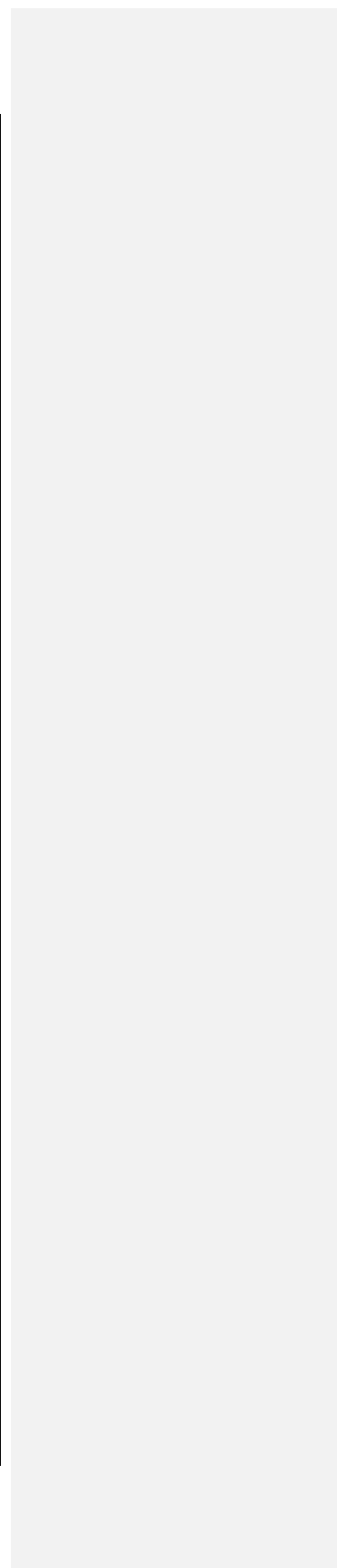
			<p>освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	
			ОПК-1.3. Имеет	

			<p>опыт: - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
--	--	--	---	--

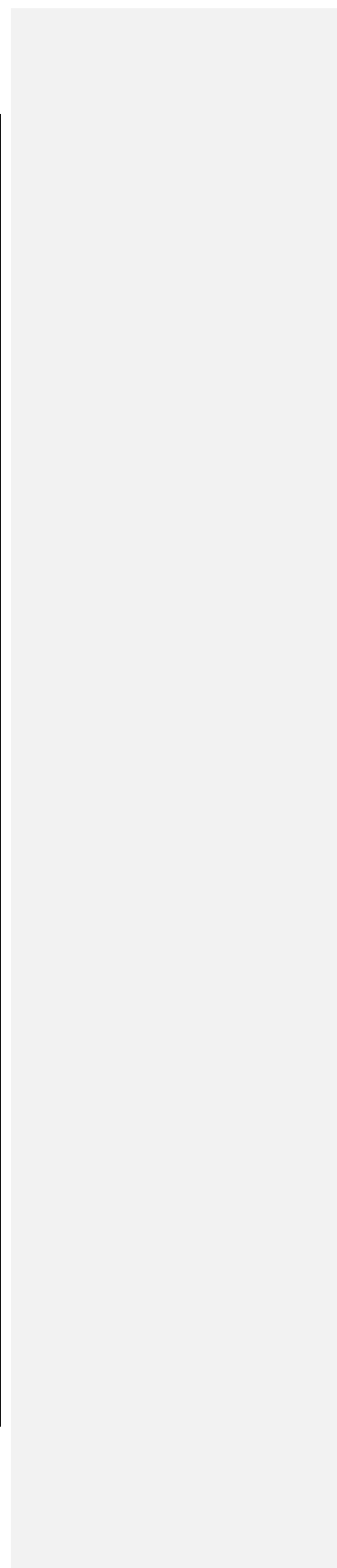
Обучение	ОПК-9.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<p>ОПК-9.1. Знает: - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в</p>	<p>Знать:</p> <p>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений;</p> <p>Уметь:</p> <p>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</p>
----------	--------	---	---	--

			<p>целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	<p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <p>проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</p>
			<p>ОПК-9.2. Умеет: – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе</p>	

			<p>влияния различных средовых факторов; - - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования</p>	
--	--	--	---	--



			<p>оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>	
			<p>ОПК-9.3. Имеет опыт -- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>	



Рекреативно-оздоровительная деятельность	ПК-3.	Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности	ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования;	Знать: теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении. Уметь: оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.
			ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки;	Владеть: Навыками определения морфофункционального состояния организма инвалида для выявления пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.
			ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной	

			деятельности, разработки рекомендаций.	
--	--	--	--	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц. ~~По дисциплине~~ предусмотрен экзамен в 1-ом и 2-ом семестрах.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	108	54	54		
Учебные занятия лекционного типа	28	14	14		
Практические занятия	32	16	16		
Иная контактная работа	48	24	24		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	36	18	18		
Контроль промежуточной аттестации (час)	72	36	36		
Форма промежуточной аттестации		экз.	экз.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	216	108	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии		
		уст. 1 курс	зима 1 курс	лето 1 курс
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	48	8	16	24
Учебные занятия лекционного типа	12	2	4	6
Практические занятия	12	2	4	6
Иная контактная работа	24	4	8	12

Самостоятельная работа обучающихся, всего	150	28	47	75	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18		9	9	
Форма промежуточной аттестации			ЭКЗ.	ЭКЗ.	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	216	36	72	108	

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 1)							
Раздел 1. Основы анатомии. Остеология.	24	6	18	6	4	0	8
Тема 1.1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	13	3	10	4	2	0	4
Тема 1.2. Кости черепа и туловища Кости верхней и нижней конечностей.	11	3	8	2	2	0	4
Раздел 2. Артрология.	24	6	18	4	6	0	8
Тема 2.1. Соединение костей черепа и туловища.	11	3	8	2	2	0	4
Тема 2.2. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	13	3	10	2	4	0	4
Раздел 3. Миология.	24	6	18	4	6	0	8

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 3.1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища	13	3	10	2	4	0	4
Тема 3.2 Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности.	11	3	8	2	2	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	14	16	-	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Модуль 2 (Семестр 2)							
Раздел 4. Спланхнология	24	6	18	6	4	0	8
Тема 4.1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.	13	3	10	4	2	0	4
Тема 4.2. Анатомия выделительной и репродуктивной систем	11	3	8	2	2	0	4
Раздел 5. Ангиология, Лимфология, Эндокринология	24	6	18	4	6	0	8
Тема 5.1. Анатомия кровеносной системы	11	3	8	2	2	0	4
Тема 5.2. Иммунная система Эндокринная система.	13	3	10	2	4	0	4
Раздел 6. Неврология, Эстеziология	24	6	18	4	6	0	8

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 6.1. Нервная система	13	3	10	2	4	0	4
Тема 6.2. Система органов чувств	11	3	8	2	2	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	14	16	0	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	36	108	28	32	-	48

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
Модуль 1 (уст. 1 курс)							
Раздел 1. Основы анатомии. Osteология.	36	28	8	2	2	0	4
Тема 1.1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Кости черепа и туловища	18	14	4	0	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Кости верхней и нижней конечностей.							
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
Модуль 2 (зима 1 курса)							
Раздел 2. Артрология.	32	24	8	2	2	0	4
Тема 2.1. Соединение костей черепа и туловища.	16	12	4	2	0	0	2
Тема 2.2. Соединения костей верхней и нижней конечностей.	16	12	4	0	2	0	2
Раздел 3. Миология.	31	23	8	2	2	0	4
Тема 3.1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Мышцы головы, шеи и туловища	16	12	4	2	0	0	2
Тема 3.2 Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности.	15	11	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	47	16	4	4	-	8
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Модуль 3 (лето 1 курса)							
Раздел 4. Спланхнология	33	25	8	2	2	0	4
Тема 4.1. Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.	16	12	4	2	0	0	2
Тема 4.2.	17	13	4	0	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Анатомия выделительной и репродуктивной систем							
Раздел 5. Ангиология, Лимфология, Эндокринология	33	25	8	2	2	0	4
Тема 5.1. Анатомия кровеносной системы	16	12	4	2	0	0	2
Тема 5.2. Имунная система Эндокринная система.	17	13	4	0	2	0	2
Раздел 6. Неврология, Эстеziология	33	25	8	2	2	0	4
Тема 6.1. Нервная система	16	12	4	2	0	0	2
Тема 6.2. Система органов чувств	17	13	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	75	24	6	6	0	12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	150	48	12	12	-	24

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очной формы обучения

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 1)							
Раздел 1	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	контрольная работа
Раздел 2	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	контрольная работа
Раздел 3	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	18	6		6		6	
Модуль 2 (Семестр 2)							
Раздел 4	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	контрольная работа
Раздел 5	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное	2	реферат	2	контрольная работа

			изучение раздела в ЭИОС				
Раздел 6	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	18	6		6		6	
Общий объем по дисциплине, часов	36	12		12		12	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (уст. 1 курс)							
Раздел 1	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	реферат	2	контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (зима 1 курс)							

Раздел 2	24	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	контрольная работа
Раздел 3	23	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	47	21		22		4	
Модуль 3 (лето 1 курс)							
Раздел 4	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	контрольная работа
Раздел 5	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	контрольная работа
Раздел 6	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	75	33		36		6	
Общий объем по дисциплине,	150	67		71		12	

часов							
-------	--	--	--	--	--	--	--

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине «Возрастная анатомия»

МОДУЛЬ 1

«АНАТОМИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»

Раздел 1.1. Основы анатомии. Остеология.

Тема 1. Основы анатомии человека. Строение клеток и тканей. Теоретическая анатомия костной системы. Возрастные изменения.

Цель: Формирование у студентов знаний о взаимозависимости и единстве структуры и функции, как отдельных органов, так и организма в целом, о взаимосвязи организма с изменяющимися условиями окружающей среды. Формирование у студентов знаний о строении костей и костной ткани их взаимозависимость и единство структуры и функции.

Перечень изучаемых элементов содержания: Анатомия как наука. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук. Методологические основы анатомии. Классификация морфологических (анатомических) и спортивно-морфологических наук. Проблема целостности организма человека. Основные свойства организма человека. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития. Организм и среда. Понятие об адаптации и преадаптации. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека. Факторы, обуславливающие эффект адаптационных реакций: доза (интенсивность) воздействия, однократность и многократность действия, реакция организма. Понятие о норме реакции организма (его реактивности). Факторы, определяющие норму реакции.

Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.

Цитология. Строение стволовой соматической клетки. Разновидности клеток, особенности, функции. Жизненный цикл клетки.

Гистология. Разновидности тканей организма человека. Особенности строения и развития.

Органы, системы и аппараты органов. Принципы разграничения систем и аппаратов. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека. Основные функциональные системы организма.

Понятие о скелете и его функциях. Кость как составная часть скелета. Строение кости. Костная ткань. Особенности строения клеточных элементов и межклеточного вещества. Пластинчатая костная ткань. Особенности их строения и расположения. Остеон - структурная единица компактного вещества трубчатой кости. Грубоволокнистая костная ткань. Регенерация костной ткани. Надкостница. Компактное и губчатое вещество. Особенности строения трубчатых, плоских, губчатых, смешанных и воздухоносных костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией.

Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения. Понятие об эндесмальном, перихондральном и энхондральном видах окостенения. Рост

костей в длину и толщину. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на интенсивность роста костей. Функциональные особенности роста кости. Основные закономерности функциональной обусловленности роста и строения костей. Значение нормы реакции в адаптации костей у спортсменов.

Общая и местная морфологическая перестройка костей. Изменение химического состава костей. Перестройка остеонной структуры костей. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методологические основы анатомии.
2. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
3. Строение тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития.
4. Основные свойства организма человека.
5. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
6. Организм и среда.
7. Понятие о норме реакции организма (его реактивности).
8. Факторы, определяющие норму реакции.
9. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
10. Сходство и различия клеток организма человека. Жизненный цикл.
11. Особенности строения тканей организма человека.
12. Принципы разграничения систем и аппаратов.
13. Понятие «функциональная система». Органы (системы, аппараты) исполнения, обеспечения и регуляции движений человека.
14. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
15. Понятие о скелете и его функциях.
16. Кость как составная часть скелета.
17. Строение кости.
18. Костная ткань. Пластинчатая костная ткань. Грубо-волокнистая костная ткань. Компактное и губчатое вещество.
19. Развитие и рост костей. Первичные и вторичные точки окостенения.
20. Рост костей в длину и толщину.
21. Общая и местная морфологическая перестройка костей. Перестройка остеонной структуры костей.
22. Изменение компактного вещества, губчатого вещества, костномозговой полости.
23. Адаптационные изменения черепа, туловища (позвоночного столба, ребер), костей верхней и нижней конечностей у спортсменов.
24. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.

Тема 2: Кости черепа и туловища, кости верхней и нижней конечностей.

Цель: Формирование у студентов знаний о строении костей черепа и туловища, верхней и нижней конечностей, их взаимозависимости и единстве структуры и функции.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

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

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

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Общая характеристика черепа и его отделов.
2. Кости лицевого отдела черепа: парные - верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина; непарные - сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.
3. Череп как целое.
4. Возрастные и половые особенности черепа.
5. Позвоночный столб.
6. Общий план строения позвонка. Функции позвоночного столба
7. Строение крестца и копчика. Физиологические изгибы позвоночного столба, их функциональные значения и связь с осанкой человека.
8. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.
9. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Истинные и ложные ребра. Форма грудной клетки и угол Шарли. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
10. Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность.
11. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица.
12. Отделы свободной верхней конечности и их кости:
13. Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности.
14. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.

15. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
16. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.
17. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1.

Примерные темы рефератов:

1. Содержание анатомии и ее место среди биологических наук.
2. Основные свойства организма человека.
3. Морфофункциональная система движений и ее компоненты: органы систем исполнения, обеспечения, управления и регуляции движений человека.
4. Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации.
5. Особенности строения тканей организма человека.
6. Основные функциональные системы организма, их взаимосвязь. Работа функциональных систем в процессе онтогенеза человека.
7. Костная ткань.
8. Развитие и рост костей.
9. Общая и местная морфологическая перестройка костей.
10. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей.
11. Общая характеристика черепа и его отделов.
12. Кости лицевого отдела черепа.
13. Возрастные и половые особенности черепа.
14. Позвоночный столб.
15. Возрастные и половые особенности грудной клетки.
16. Связочный аппарат позвоночного столба.
17. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
18. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
19. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
20. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
21. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
22. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.
23. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
24. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность. Пояс нижней конечности - тазовая кость.
25. Отделы свободной нижней конечности и их кости.
26. Строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности.
27. Таз как целое. Большой и малый таз, его границы. Возрастные и половые особенности

Рубежный контроль раздела 1.1.:
форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 1.2. Артрология

Тема 3: Соединение костей черепа и туловища.

Цель: Формирование у студентов знаний о соединении костей черепа и туловища, возрастных изменениях и адаптации соединений костей к физическим нагрузкам их взаимозависимости и функции.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (сиартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Межпозвоночные суставы.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
5. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
6. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
7. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.

Тема 4: Соединения костей верхней и нижней конечностей.

Цель: Формирование у студентов знаний о соединении костей верхней и нижней конечностей возрастных изменениях и адаптации соединений костей к физическим нагрузкам их взаимозависимости и функции.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа. Соединения костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав, лобковый симфиз. Связочный аппарат. Таз в целом. Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении. Соединения костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы; таранно-пяточно ладьевидный, подтаранный сустав, предплюстно-плюсневые, плюснофаланговые и межфаланговые суставы. Оси вращения и движения стопы. Твердая основа стопы. Продольный и поперечный своды стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

Вопросы для самоподготовки:

1. Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение.
2. Соединения пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью.
3. Особенности строения, оси вращения и движения в суставах пояса верхней конечности.

4. Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.
5. Связочный аппарат.
6. Таз в целом.
7. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
8. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
9. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.2.

Примерные темы рефератов:

1. Классификация соединений костей черепа и лица.
2. Непрерывные (синартрозы) и прерывные (диартрозы).
3. Межпозвоночные суставы.
4. Связочный аппарат позвоночного столба.
5. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
6. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.
7. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта.
8. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении.
9. Соединения костей голени. Твердая основа стопы.
10. Активные и пассивные затяжки сводов стопы.

Рубежный контроль раздела 1.2.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 1.3. Миология

Тема 5: Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц.

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции скелетных мышц.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

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

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

Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц.

Величина укорочения. Мышцы одно-, дву-, многосуставные. Парадоксальное действие мышц. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

Вопросы для самоподготовки:

1. Поперечнополосатая мышечная ткань. Белки миофибрилл.
2. Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав.
3. Структурные основы сокращения мышечного волокна.
4. Самообновление и рост мышечной массы.
5. Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций.
6. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц.
7. Места начала и прикрепления мышц.

Тема 6: Мышцы головы, шеи и туловища.

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции скелетных мышц головы, шеи и туловища, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Мышцы головы и шеи. Морфофункциональные характеристики мышц головы.
2. Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы.
3. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах.
5. Мышцы туловища. Мышцы, обеспечивающие движения туловища. Мышцы, участвующие в разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления.
6. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабо защищенные места брюшной стенки.
7. Дыхательные мышцы. Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы.
8. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскулярная и прессорная).
9. Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные).

10. Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.3.

Темы рефератов к разделу:

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

Рубежный контроль раздела 1.3.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 1.4. Миология

Тема 7: Мышцы верхней конечностей.

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции мышцы верхней конечности, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие.
2. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье.
3. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
4. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.

Тема 8: Мышцы нижней конечностей.

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции мышцы нижней конечности, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Движения бедра и голени. Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикрепления. Демонстрация на препарате функциональных групп мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации; функциональных групп мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.

Движения стопы. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу. Демонстрация и изучение функциональных групп мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации; мышц, участвующих в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении. Мышцы, поддерживающие своды стопы. Фасции, межмышечные перегородки. Топографические образования нижней конечности и их функциональное значение. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы

Вопросы для самоподготовки:

1. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
2. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
3. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
4. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
5. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
6. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.4.

Темы рефератов к разделу:

11. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронаторы и супинаторы.
12. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронаторы и супинаторы предплечья.
13. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
14. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы, отводящие и приводящие кисть.
15. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;
16. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.
17. Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации;

18. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении.
19. Мышцы, поддерживающие своды стопы.
20. Фасции, межмышечные перегородки. Связки - удерживатели мышц сгибателей и разгибателей стопы.

Темы докладов к 1 разделу (Модуль 1):

1. Строение клеток и ткани нервной системы
2. Виды соединительной ткани. Особенности строения клеток.
3. Значение основных клеточных элементов.
4. Парные кости мозгового отдела черепа: теменная и височная.
5. Отделы позвоночного столба.
6. Соединения костей пояса нижней конечности.
7. Механизм движения ребер.
8. Движения позвоночного столба.
9. Оси вращения и движения стопы.
10. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т-система), опорный (оболочка мышечного волокна — саркоlemma, Z- и М—полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.
11. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц.
вычитание сил мышц.
12. Мимические мышцы, их положение и функции, особенности прикрепления. шея - сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.
13. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба.
(сухожильный центр и мышечная части, отверстия диафрагмы).
14. Оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

Рубежный контроль раздела 1.4.:
форма рубежного контроля – контрольная работа

МОДУЛЬ 2. Строение внутренних органов и систем.

Раздел 2.1. Спланхнология

Тема 1: Анатомия пищеварительной системы. Анатомия дыхательной системы.

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции пищеварительной и **дыхательной** систем, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение. Пищеварительный канал, пищеварительные железы. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.

Глотка, её положение и строение. Функциональное значение отделов глотки. Лимфоидное глоточное кольцо. Функциональное значение миндалин. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.

Пищевод, его части, положение, строение стенки, сужения пищевода. Желудок, его положение, форма, отделы. Строение стенки желудка, железы желудка. Сфинктер. Тонкая

кишка, её отделы, их положение, складки, их строение, кишечные железы и ворсинки, механизмы всасывания веществ в тонкой кишке. Мышечная и серозная оболочки. Толстая кишка, её отделы, их положение. Строение стенки толстой кишки. Морфологические отличия толстой кишки от тонкой. Особенности строения прямой кишки.

Слюнные железы, их расположение и функции. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека. Внешнее строение печени: поверхности, края, доли, связки и ворота печени. Функция печени. Внутреннее строение печени. Особенности кровоснабжения печени. Чудесная венозная сеть. Сегменты печени. Печёночная долька. Желчный пузырь, его положение, строение и функции. Функции желчи. Пути выведения желчи.

Поджелудочная железа. Её положение, строение и функции. Внешнесекреторная и внутрисекреторная часть железы. Брюшина. 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.

Вопросы для самоподготовки:

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

Тема 2: Анатомия выделительной и репродуктивной систем

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции выделительной и репродуктивной систем, их морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Мочеполовая система. Мочевые органы. Происхождение. Функциональное значение органов выделения. Общий обзор мочевых органов. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Особенности кровоснабжения почки. Чудесная артериальная сеть.

Механизм образования мочи (первичной и вторичной). Особенности строения стенки мочевыводящих путей. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха. Внутреннее строение почки - корковое и мозговое вещество; строение нефрона и его функциональное значение. Фиксирующий аппарат почки. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.

Мужские половые органы: яичко, придаток, семявыносящий проток, семенной канатик, семенной пузырек, предстательная железа, семявыбрасывающий проток - их положение, строение и функции.

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Мочеполовая система.
2. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
3. Сегменты почки. Строение нефрона.
4. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.
5. Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
6. Строение нефрона и его функциональное значение.
7. Фиксирующий аппарат почки.
8. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
9. Строение женской репродуктивной системы.
10. Строение мужской репродуктивной системы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.1.

Примерные темы рефератов:

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно, полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.
9. Слюнные железы, их расположение и функции.
10. Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека.
11. Особенности кровоснабжения печени.
12. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.
13. Общая характеристика органов дыхания.
14. Дыхательные пути и легкие.
15. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
16. Глотка как воздухоносный путь.
17. Трахея и бронхи.

18. Принцип образования бронхиального дерева.
19. Функциональное значение гортани и ее хрящей.
20. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
21. Функции легких и механизм газообмена в легких. Ацинус.
22. Мочеполовая система.
23. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество.
24. Сегменты почки. Строение нефрона.
25. Особенности строения стенки мочевыводящих путей.
26. Почки, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха.
27. Строение нефрона и его функциональное значение.
28. Фиксирующий аппарат почки.
29. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.
30. Строение женской репродуктивной системы.
31. Строение мужской репродуктивной системы.

Рубежный контроль раздела 2.1.:
форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 2.2. Ангиология, Лимфология, Эндокринология

Тема 3: Анатомия кровеносной системы.

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции кровеносной системы, её морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Общий обзор сосудистой системы. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Отличия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и вынута. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. Формирование венозного русла. Функции внутриоргана кровообращения. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении.

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Функции кровеносной системы.
2. Классификация сосудов.
3. Строение стенок кровеносных сосудов.
4. Внеорганные и внутриорганные сосуды.

5. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
6. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
7. Формирование венозного русла.
8. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца.
9. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.
10. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
11. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
12. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции.

Тема 4: Иммунная система. Эндокринная система.

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции иммунной и эндокринной систем, их морфофункциональные перестройки в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Органы иммуногенеза. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции; красный костный мозг; селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции этих органов. Их участие в иммунитете. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.

Общий обзор лимфатической системы и её функции. Функциональная связь лимфатической системы с кровеносной. Отличие этих систем. Лимфатические капилляры. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела: головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа. Функциональное значение органов иммуногенеза. Лимфатические узлы.

Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от внешней. Регуляция функций организма и общее понятие о нейроэндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). Общая характеристика действий гормонов. Классификация желез эндокринной системы. Эмбриогенез различных желез. Функции конкретных гормонов в организме человека. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков. Возрастные изменения эндокринных органов. Влияние физических нагрузок на деятельность органов внутренней секреции.

Вопросы для обсуждения:

1. Органы иммуногенеза.
2. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
3. Красный костный мозг;
4. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
5. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
6. Общий обзор лимфатической системы и её функции.
7. Лимфатические капилляры.
8. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.
9. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.
10. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.
11. Характеристика желез внутренней секреции.
12. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.

13. Гормоны. Характеристика. Классификация.
14. Механизм действия отдельных гормонов.
15. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.2.

Примерные темы рефератов:

1. Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца.
2. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры.
3. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард.
4. Особенности строения миокарда предсердий и желудочков.
5. Органы иммуногенеза.
6. Вилочковая железа, её расположение, строение и функции;
7. Красный костный мозг;
8. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение.
9. Миндалины, групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции.
10. Общий обзор лимфатической системы и её функции.
11. Лимфатические капилляры.
12. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции.
13. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы.
 14. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение.
15. Характеристика желез внутренней секреции.
16. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции.
17. Гормоны. Характеристика. Классификация.
18. Механизм действия отдельных гормонов.
19. Значение гипоталамуса и гипофиза в регуляции деятельности эндокринной системы.

Рубежный контроль раздела 2.2.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 2.3. Неврология, Эстеziология

Тема 5: Нервная система

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции нервной системы, её морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Общий план строения и классификации нервной системы. Интегрирующая и координирующая - функции нервной системы. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов. Классификация рецепторов. Анатомия рефлексорной дуги. Понятие об анализаторе и сенсорных системах. Общий принцип сенсорно-моторной иннервации мышцы.

Спинной мозг Положение и строение спинного мозга. Сегмент спинного мозга и его составные элементы. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика. Фиксирующий аппарат спинного мозга.

Структурно-функциональная организация головного мозга. Общий план строения головного мозга. Его отделы. Система желудочков мозга и оболочки мозга. Циркуляция спинномозговой жидкости.

Кора полушарий и её строение. Локализация корковых концов анализаторов в коре мозга. Функциональное значение коры. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Боковые желудочки мозга, их сообщения. Сосудистые сплетения желудочков. Спинномозговая жидкость. Мозолистое тело. Оболочки мозга.

Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы. Чувствительные пути. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути.

Общая характеристика вегетативной нервной системы. Её роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.

Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов; регуляции постоянства внутренней среды (гомеостаза) во взаимодействии с эндокринными и гуморальными влияниями.

Вопросы для самоподготовки:

1. Общий план строения и классификации нервной системы.
2. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.
3. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.
4. Спинной мозг. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.
5. Структурно-функциональная организация головного мозга.
6. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
7. Кора полушарий и её строение.
8. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
9. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
10. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
11. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути.
12. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Её роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
13. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
14. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.

Тема 6: Система органов чувств

Цель: Формирование у студентов знаний о структуре, строении и функции системы органов чувств, её морфофункциональной перестройке в процессе постнатального онтогенеза.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Морфофункциональная характеристика органов чувств. Значение учения И.П. Павлова в развитии морфологических знаний об анализаторах. Схема строения анализатора (сенсорной системы). Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора.

Орган зрения. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и

сетчатая, их строение и функциональное значение. Рецепторный аппарат сетчатки. Камеры глазного яблока. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело. Аккомодационный аппарат глаза. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, конъюнктивы и слезный аппарат. Сосуды и нервы глазного яблока. Ход зрительной информации.

Преддверно-улитковый орган. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора. Значение вестибулярного аппарата в движениях спортсмена. Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты. Спиральный орган. Механизм восприятия звука. Ход слуховой информации: рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора.

Вопросы для обсуждения:

1. Строение анализатора зрения.
2. Строение анализатора слуха.
3. Строение вестибулярного анализатора.
4. Строение кожного анализатора.
5. Строение анализатора вкуса.
6. Строение анализатора обоняния.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.3.

Темы рефератов к разделу:

1. Общий план строения и классификации нервной системы.
2. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы.
3. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов.
4. Спинной мозг. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства между оболочками и их характеристика.
5. Структурно-функциональная организация головного мозга.
6. Система желудочков мозга и оболочки мозга.
7. Кора полушарий и её строение.
8. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Оболочки мозга.
9. Теоретическая анатомия проводящих путей центральной нервной системы.
10. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих путей.
11. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути.
12. Общая характеристика вегетативной нервной системы. Ее роль в регуляции функций организма. Части вегетативной нервной системы.
13. Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической и парасимпатической) от соматической.
14. Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы. Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы.
15. Строение анализатора зрения.
16. Строение анализатора слуха.
17. Строение вестибулярного анализатора.
18. Строение кожного анализатора.
19. Строение анализатора обоняния.

Темы докладов к разделу:

1. Пищеварительный тракт. Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение.
2. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.
3. Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта.
4. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение.
5. Собственно полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Зев. Кольцо Пирогова. Слюнные железы.
6. Глотка, её положение и строение.
7. Лимфоидное глоточное кольцо.
8. Дыхательные пути и легкие.
9. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение.
10. Глотка как воздухоносный путь.
11. Трахея и бронхи.
12. Принцип образования бронхиального дерева.
1. Внеорганные и внутриорганные сосуды.
2. Круги кровообращения и их функциональное значение: большой, малый, сердечный.
3. Общие закономерности хода и ветвлений артерий.
4. Формирование венозного русла.
5. Классификация сосудов.
6. Строение стенок кровеносных сосудов.
7. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела (по Д.А. Жданову): головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища.
8. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа.
9. Возрастные изменения эндокринных органов.
10. Фиксирующий аппарат спинного мозга.
11. Функциональное значение коры головного мозга.

Рубежный контроль раздела 2.3.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

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

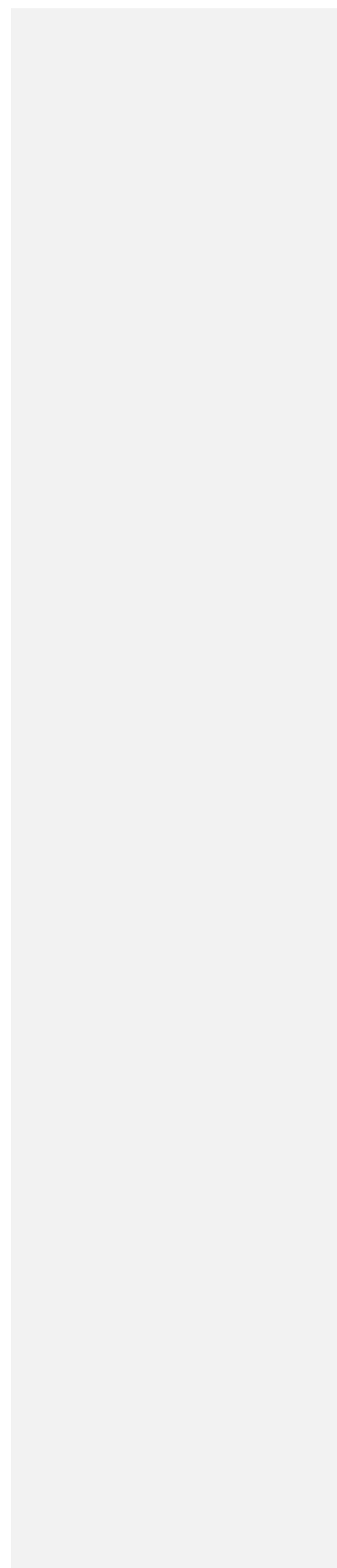
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является экзамен, который проводится в устной форме.

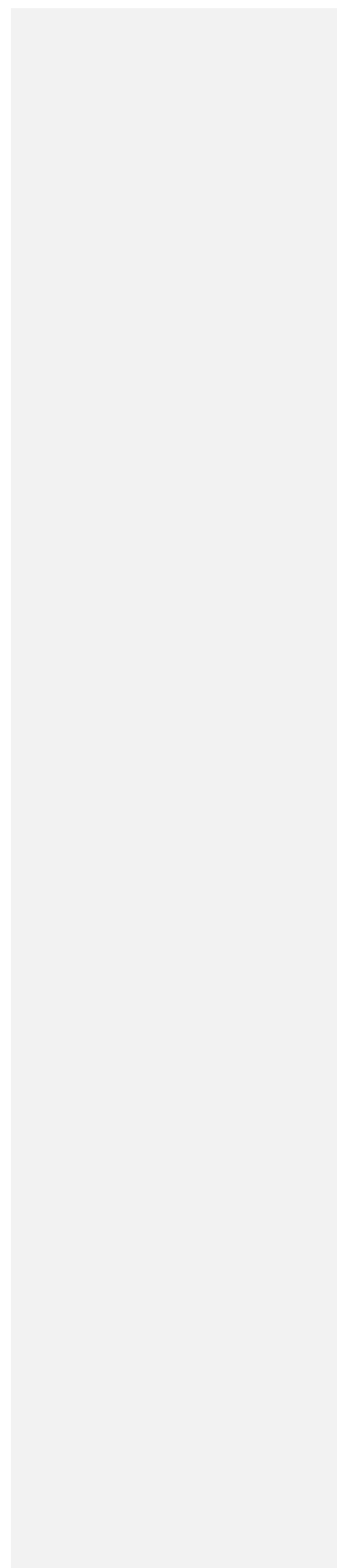
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом	ОПК-1.1. Знает: морфологические особенности физической культуры занимающихся	- Этап формирования знаний

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

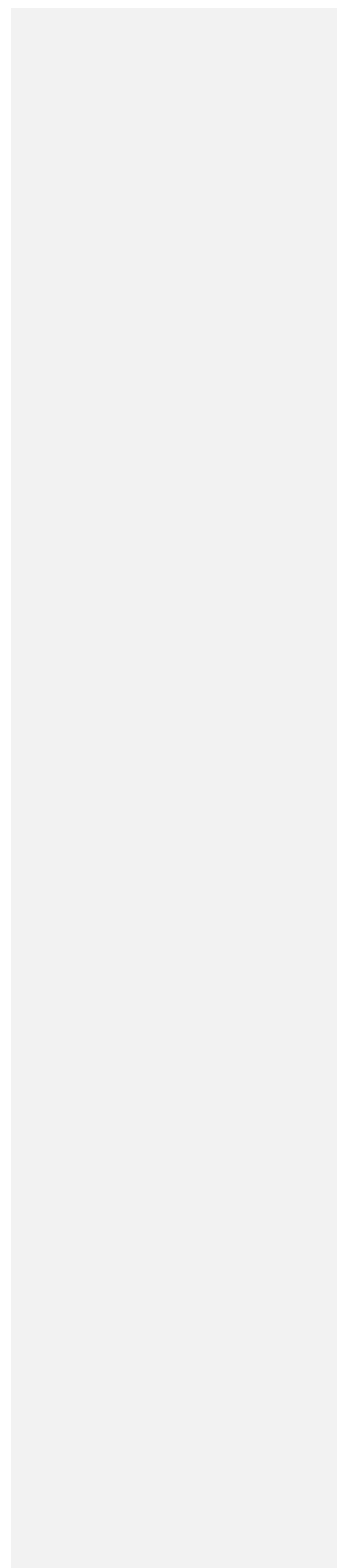


		<p>пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;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



		<p>организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической</p>	<p>Этап формирования умений</p>

	<p>культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с</p>	
--	---	--



	<p>учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	
	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения	Этап формирования знаний

		<p>занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	
		<p>ОПК-9.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>процессе влияния различных средовых факторов; - - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>	
		<p>ОПК-9.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков,</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>	
ПК-3	<p>Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности</p>	<p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p>	Этап формирования умений
		<p>ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического</p>	Этап формирования навыков и получения

		состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.	опыта
--	--	--	-------

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

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

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

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

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

**Теоретический блок вопросов:
Анатомия человека
Часть 1 (1 семестр)**

1. Строение кости как органа.
2. Рост костей в длину и толщину.
3. Отделы скелета человека.
4. Классификация соединений костей.
5. Кости черепа и их соединение.
6. Кости туловища и их соединение.
7. Кости верхней конечности и их соединение.
8. Кости нижней конечности и их соединение.
9. Общий план строения сустава.
10. Классификация суставов.
11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.
12. Факторы укрепления сустава.
13. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
14. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
15. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в движении предплечья.
16. Лучезапястный сустав. Кости, образующие сустав. Мышцы, участвующие в движении кисти.
17. Тазобедренный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении бедра.
18. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении голени.
19. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы.
20. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение.
21. Соединения позвоночного столба.
22. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение.
23. Классификация мышц.
24. Мышцы головы и шеи.
25. Мышцы, участвующие в движении верхней конечности.
26. Мышцы, участвующие в движении бедра и голени.
27. Мышцы, участвующие в движении стопы.
28. Мышцы, участвующие в движении туловища.
29. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.
30. Дыхательные мышцы. Строение и функции диафрагмы.

**Анатомия человека
Часть 2 (2 семестр)**

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

32. Строение стенки полого внутреннего органа.
33. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тонкого по строению.
34. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.
35. Особенности строения стенки воздухоносных путей.
36. Строение легких и гортани.
37. Классификация сосудов и строение их стенки.
38. Строение аорты. Области кровоснабжения ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).
39. Система верхней полой вены.
40. Система воротной зоны.
41. Глубокие и поверхностные вены верхней и нижней конечностей.
42. Сердце. Его отделы, строение и функции. Клапаны сердца.
43. Круги кровообращения и их функциональное значение.
44. Сосуды, отходящие от дуги аорты и области их кровоснабжения.
45. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.
46. Лимфатическая система, строение и функция.
47. Эндокринная система. Гуморальная регуляция функций организма.
48. Классификация нервной системы по топографическому и функциональному принципам.
49. Классификация нейронов, их строение и функция. Классификация рецепторов.
50. Строение спинного мозга и его функции.
51. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топография.
52. Строение продолговатого и заднего мозга.
53. Строение среднего и промежуточного мозга.
54. Строение конечного мозга и его функции.
55. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.
56. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.
57. Спинно-мозговые и черепные нервы.
58. Анатомия вегетативной нервной системы.
59. Функциональная анатомия органа зрения.
60. Функциональная анатомия преддверно-улиткового органа.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным

образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 447 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2935-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/425265>.

5.1.2. Дополнительная литература

2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для вузов / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449808>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя	http://e.lanbook.com/

	издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

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

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным

результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

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

5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Программное обеспечение

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

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

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 учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная	Крупнейший российский информационно-	http://elibrary.ru/

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

	электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

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

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

При освоении учебной дисциплины *«Возрастная анатомия»* предусмотрено применение электронного обучения.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1	Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – <i>бакалавриата</i> по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 943 от 19.09.2017 г.	Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4	*	Протокол заседания кафедры № ____ от «__» сентября 20__ года	____.____.____



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

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/ А.С. Махов/

27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Возрастная физиология

Направление подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)
Физическая рекреация и реабилитация

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2021

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе:

к.б.н., доцента Карташева В.П.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей при совместной разработке:

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



А.Н. Комаров

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

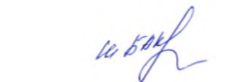
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИВГУ



Е.А. Осокина

(подпись)

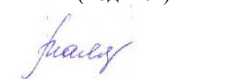
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации РГСУ



И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	18
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	18
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины	18
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	21
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	24
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	24
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	58
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	58
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	58
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	67
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	70
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	76
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	76
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины	76
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	76
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины	78
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	79
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	81
5.6 Образовательные технологии	81
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	83

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины «**Возрастная физиология**» сформировать у студентов системные знания о жизнедеятельности целостного организма и его отдельных частей, об основных закономерностях функционирования органов и систем в постнатальном онтогенезе, механизмах их регуляции при взаимодействии между собой и с факторами внешней среды, о физиологических основах клинко-физиологических методов исследования, применяемых в функциональной диагностике и при изучении интегративной деятельности человека.

Задачи учебной дисциплины:

- формирование у студентов навыков анализа функций целостного организма с позиции интегральной физиологии, аналитической методологии и основ холистической медицины;
- формирование у студентов системного подхода в понимании физиологических механизмов, лежащих в основе взаимодействия с факторами внешней среды и реализации адаптивных стратегий организма человека, осуществления функционирования организма человека с позиции концепции функциональных систем.
- изучение студентами закономерностей функционирования различных систем организма человека и особенностей межсистемных взаимодействий при выполнении целенаправленной деятельности с позиции учения об адаптации;
- изучение студентами роли высшей нервной деятельности в регуляции физиологических функций организма человека в условиях нормы;
- ознакомление студентов с методами и принципами экспериментального исследования и оценки функционального состояния организма человека, его регуляторных и гомеостатических систем;

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

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

Изучение учебной дисциплины «*Возрастная физиология*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: Возрастная анатомия, Биохимия двигательной деятельности.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Теория и методика физической рекреации и туризма, Массаж, Физическая реабилитация, Рекреология и курортология и др...

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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций ОПК-1; ОПК-9; ПК-3 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего

образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; <p>Уметь:</p>

			<p>восстановления; - анатомио-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные</p>	<p>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <p>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; -</p>
--	--	--	---	---

			<p>формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно- программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно- тренировочного занятия с</p>	<p>биомеханического анализа статических положений и движений человека;</p>
--	--	--	---	---

			<p>использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной</p>	
--	--	--	--	--

			<p>деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
			<p>ОПК-1.2. Умеет: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании</p>	

			<p>активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методiku проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных</p>	
--	--	--	--	--

			<p>и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся,</p>	
--	--	--	---	--

			материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий	
			ОПК-1.3. Имеет опыт: - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования	

			мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
Обучение	ОПК-9.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает: - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику,	Знать: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; Уметь: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-

			<p>психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	<p>диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <p>проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной</p>
			<p>ОПК-9.2. Умеет: – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы,</p>	<p>мышечной деятельности различного характера;</p>

			<p>происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба,</p>	
--	--	--	--	--

			<p>методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>	
			<p>ОПК-9.3. Имеет опыт -- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>	

Рекреативно-оздоровительная деятельность	ПК-3.	Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности	<p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования;</p> <p>ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки;</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и</p>	<p>Знать:</p> <p>теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p> <p>Уметь:</p> <p>оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <p>Навыками определения морфофункционального состояния организма инвалида для выявления пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p>
--	-------	---	---	--

			реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.	
--	--	--	---	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц. ~~По дисциплине предусмотрен экзамен в 4-ом и 5-ом семестрах.~~

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	108	54	54		
Учебные занятия лекционного типа	28	14	14		
Практические занятия	32	16	16		
Иная контактная работа	48	24	24		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	36	18	18		
Контроль промежуточной аттестации (час)	72	36	36		
Форма промежуточной аттестации		экз.	экз.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	216	108	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии			
		осень 2 курс	весна 2 курс	осень 3 курс	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам	48	8	16	24	

учебных занятий) (всего):					
Учебные занятия лекционного типа	12	2	4	6	
Практические занятия	12	2	4	6	
Иная контактная работа	24	4	8	12	
Самостоятельная работа обучающихся, всего	150	28	47	75	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18		9	9	
Форма промежуточной аттестации		-	ЭКЗ.	ЭКЗ.	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	216	36	72	108	

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины
Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 4)							
Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности							
Тема 1.1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.	13	3	10	4	2	0	4
Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга.	11	3	8	2	2	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Физиология высшей нервной деятельности (ВНД)							
Раздел 2. Нервно-мышечная система. Кровь, функции кровообращения.							
Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения	13	3	10	2	4	0	4
Тема 2.2 Кровь и её функции. Функции кровообращения.	11	3	8	2	2	0	4
Раздел 3. Функции дыхания, пищеварения, выделения, желез внутренней секреции.							
Тема 3.1 Функции дыхания. Функции пищеварения. Выделение.	11	3	8	2	2	0	4
Тема 3.2. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.	13	3	10	2	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	14	16	0	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Модуль 2 (Семестр 5)							
Раздел 4. Классификация и характеристика физических упражнений							
Тема 4.1. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	13	3	10	4	2	0	4
Тема 4.2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	11	3	8	2	2	0	4
Раздел 5. Формирование двигательных навыков							

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
Тема 5.1 Физиологические основы формирования двигательных навыков.	13	3	10	2	4	0	4
Тема 5.2 Физиологические механизмы развития физических качеств.	11	3	8	2	2	0	4
Раздел 6. Физиологические основы спортивной тренировки							
Тема 6.1. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.	11	3	8	2	2	0	4
Тема 6.2. Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	13	3	10	2	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	14	16	0	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	36	108	28	32	-	48

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
Модуль 1 (осень 2 курса)							
Раздел 1. Физиология высшей нервной деятельности							
Тема 1.1. Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД)	18	14	4	0	2	0	2
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
Модуль 2 (весна 2 курса)							
Раздел 2. Нервно-мышечная система. Кровь, функции кровообращения.							
Тема 2.1. Нервно-мышечная система. Произвольные движения	15	11	4	2	0	0	2
Тема 2.2 Кровь и её функции. Функции кровообращения.	16	12	4	0	2	0	2
Раздел 3. Функции дыхания, пищеварения, выделения, желез внутренней секреции.							
Тема 3.1 Функции дыхания. Функции пищеварения. Выделение.	16	12	4	0	2	0	2
Тема 3.2. Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции.	16	12	4	2	0	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						

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
Общий объем, часов	72	47	16	4	4	0	8
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Модуль 3 (осень 3 курса)							
Раздел 4. Классификация и характеристика физических упражнений							
Тема 4.1. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	16	12	4	2	0	0	2
Тема 4.2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.	17	13	4	0	2	0	2
Раздел 5. Формирование двигательных навыков							
Тема 5.1 Физиологические основы формирования двигательных навыков.	16	12	4	2	0	0	2
Тема 5.2 Физиологические механизмы развития физических качеств.	17	13	4	0	2	0	2
Раздел 6. Физиологические основы спортивной тренировки							
Тема 6.1. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.	16	12	4	2	0	0	2
Тема 6.2. Физиологические основы ориентации, отбора, отбора и тренировки юных спортсменов.	17	13	4	0	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Физиологические основы спортивной тренировки женщин.							
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	75	24	6	6	0	12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	150	48	12	12	-	24

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 4)							
Раздел 1.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	Контрольная работа

Раздел 2.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	Контрольная работа
Раздел 3.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	18	6		6		6	
Модуль 2 (Семестр 5)							
Раздел 4.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	Контрольная работа
Раздел 5.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	Контрольная работа
Раздел 6.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	18	6		6		6	
Общий объем по дисциплине, часов	36	12		12		12	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (осень 2 курс)							
Раздел 1.	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	реферат	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (весна 2 курс)							
Раздел 2.	23	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	Контрольная работа
Раздел 3.	24	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	47	21		22		4	
Модуль 3 (осень 3 курс)							

Раздел 4.	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Контрольная работа
Раздел 5.	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Контрольная работа
Раздел 6.	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	75	33		36		6	
Общий объем по дисциплине, часов	150	67		71		12	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине «Нормальная физиология человека»

Раздел 1.1. Физиология высшей нервной деятельности

Тема 1: Введение в предмет физиология человека. Общая физиология центральной нервной системы. Частная физиология центральной нервной системы.

Цель: Формирование у студентов знаний о предмете, физиологических понятиях, функциях, механизмах и общую, частную физиологию центральной нервной системы.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Предмет физиологии и ее связь с другими науками. Разделы физиологии. Методы физиологических исследований. Основные этапы и роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии. Двигательная деятельность как необходимое условие развития организма, здорового образа жизни, повышения работоспособности и активного долголетия. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов). Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения). Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.

Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система. Функциональная организация центральной нервной системы и ее развитие в процессе эволюции и онтогенеза. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Виды рефлексов. Методы исследования функций центральной нервной системы.

Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов - афферентные, промежуточные и эфферентные. Глиальные клетки и их функции. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.

Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона. Механизм проведения импульсов по нервному волокну. Роль нервных импульсов в передаче информации. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.

Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы). Время рефлекса и его составляющие.

Координация деятельности центральной нервной системы. Открытие торможения в центральной нервной системе И. М. Сеченовым. Координационная и охранительная роль процесса торможения. Формы проявления и виды торможения. Тормозные нейроны и медиаторы. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации. Значение синхронизации биоэлектрической активности для системной деятельности головного мозга.

Функциональная организация спинного мозга. Роль спинальных центров в регуляции движений и висцеральных функций. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях. Средний мозг и его функции, его роль в реализации познотонических и ориентировочных рефлексов. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций. Функции подкорковых ядер (полосатое тело и бледное ядро).

Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы. Структурно-функциональные единицы коры - вертикальные колонки нейронов. Динамическая локализация функций в коре. Биоэлектрическая активность головного мозга, электроэнцефалограмма. Три функциональных блока мозга: 1) блок регуляции тонуса и бодрствования; 2) блок приема, переработки и хранения информации; 3) блок программирования, регулирования и контроля поведенческой деятельности человека.

Вегетативная (автономная) нервная система, ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Учение Л.А. Орбели об адапционно-трофической функции вегетативной нервной системы. Вегетативные рефлексы, их роль в обеспечении мышечной работы. Регуляция вегетативных функций организма.

Вопросы для самоподготовки:

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.
7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).
9. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
10. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.
11. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
12. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
13. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
14. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
15. Понятие о нервном центре.
16. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).
17. Время рефлекса и его составляющие.
18. Координация деятельности центральной нервной системы.
19. Тормозные нейроны и медиаторы.
20. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.
21. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе.
22. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации.
23. Функциональная организация спинного мозга.
24. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях.
25. Средний мозг и его функции.
26. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций.
27. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния.
28. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции.
29. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций.
30. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

Тема 2: Общая и частная физиология сенсорных систем. Функции головного мозга. Физиология высшей нервной деятельности (ВНД). Лабораторное занятие (Определение темперамента)

Цель: Формирование у студентов знаний в области общей и частной физиологии сенсорных систем, её свойства, функции и механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом, изучить функции головного мозга, его свойства и механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов). Учение И. П. Павлова об анализаторах. Биологическое значение и основные функции сенсорных систем. Классификация и механизм возбуждения рецепторов. Основные способы передачи информации. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов. Кортикальный уровень сенсорных систем.

Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы. Оптическая и воспринимающая система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация. Роль зрительной сенсорной системы в управлении движениями.

Слуховая сенсорная система. Функции структур наружного, среднего и внутреннего уха. Фоторецепторы, механизм восприятия и передачи звуковой информации. Слуховые пороги, частотный диапазон восприятия звуков. Бинауральный слух и определение направленности звука. Воздушная и костная проводимость звука. Восприятие речи. Слуховая память. Значение слуховой сенсорной системы при занятиях спортом.

Вестибулярная сенсорная система. Периферический отдел (строение и функция костного и перепончатого лабиринтов). Вестибулярные рецепторы, механизм восприятия положения и перемещения тела в пространстве. Вестибулярные рефлексы, вестибулярная устойчивость. Значение вестибулярной сенсорной системы в управлении движениями.

Двигательная сенсорная система. Проприорецепторы двигательной сенсорной системы, механизм восприятия и передачи информации в центральной нервной системе. Кортикальный уровень двигательной сенсорной системы и роль обратной афферентации в управлении движениями. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.

Понятие о висцеральной, болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных системах. Взаимодействие различных сенсорных систем при физических упражнениях.

Определение понятия высшая нервная деятельность. Роль И.М. Сеченова в формировании представлений о природе произвольных движений и психики. Учение И. П. Павлова об условных рефлексах как основе высшей нервной деятельности.

Условные и безусловные рефлексы, их характеристика. Приспособительное значение условных рефлексов и механизм их образования. Условные рефлексы высших порядков. Условные рефлексы первого (сенсорные) и второго рода (оперантные). Физиологические механизмы фиксации условных рефлексов. Память, её виды и нейрофизиологические механизмы. Торможение условных рефлексов. Динамический стереотип. Обучение и поведение как формы приспособления к окружающей среде. Типы высшей нервной деятельности. Первая и вторая сигнальные системы.

Физиологические механизмы мотиваций и эмоций. Информационная теория эмоций. Функциональная организация сложных форм деятельности человека. Понятие о функциональной системе (П.К. Анохин) как принципе работы мозга. Функциональные асимметрии человека, их определение и значение для осуществления двигательной деятельности спортсмена. Физиология сна. Быстрый и медленный сон, их значение для организма. Физиологические механизмы восприятия и внимания.

Мышление и его механизмы. Нейрофизиологические механизмы кодирования мыслительной деятельности (Н.П. Бехтерева). Значение подражания, запечатления (импринтинг) и условных рефлексов для обучения. Высшие формы творческих функций мозга. Сознание и его нейрофизиологические механизмы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Общие закономерности деятельности сенсорных систем (анализаторов).
2. Классификация и механизм возбуждения рецепторов.
3. Основные способы передачи информации.
4. Чувствительность рецепторов, абсолютные и дифференциальные пороги. Адаптация рецепторов.
5. Зрительная сенсорная система. Периферический и центральный отделы.
6. Оптическая и воспринимающая система глаза. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации в кору головного мозга.
7. Основные функциональные показатели зрительной сенсорной системы. Поле зрения, острота зрения и глубинное зрение. Цветовое зрение. Зрительная память, поисковая функция глаза. Темновая и световая адаптация.
8. Понятие о висцеральной, болевой, тактильной, обонятельной и вкусовой сенсорных системах.
9. Слуховая сенсорная система. Функции структур наружного, среднего и внутреннего уха.
10. Фоторецепторы, механизм восприятия и передачи звуковой информации.
11. Слуховые пороги, частотный диапазон восприятия звуков.
12. Вестибулярная сенсорная система. Периферический отдел (строение и функция костного и перепончатого лабиринтов).
13. Вестибулярные рецепторы, механизм восприятия положения и перемещения тела в пространстве.
14. Двигательная сенсорная система. Проприорецепторы двигательной сенсорной системы, механизм восприятия и передачи информации в центральной нервной системе.
15. Кортикальный уровень двигательной сенсорной системы и роль обратной афферентации в управлении движениями.
16. Условные и безусловные рефлексы, их характеристика.
17. Физиологические механизмы фиксации условных рефлексов.
18. Память ее виды и нейрофизиологические механизмы
19. Торможение условных рефлексов
20. Динамический стереотип
21. Типы высшей нервной деятельности. Первая и вторая сигнальные системы
22. Физиологические механизмы мотиваций и эмоций. Информационная теория эмоций.
23. Функциональная организация сложных форм деятельности человека.
24. Функциональные асимметрии человека, их определение и значение для осуществления двигательной деятельности спортсмена.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1

Примерные темы рефератов:

1. Предмет физиологии и ее связь с другими науками.
2. Методы физиологических исследований.
3. Роль отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии.
4. Общие физиологические понятия (функция, процесс, обмен веществ и энергии, гомеостаз, адаптация, ритмичность физиологических процессов).
5. Физиология возбудимых тканей (раздражимость, возбудимость и методы её измерения).
6. Гуморальный и нервный механизмы регуляции физиологических функций.

7. Рефлекторный механизм деятельности центральной нервной системы — рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо).
8. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации).
9. Мембранные потенциалы нервной клетки (потенциал покоя и потенциал действия), механизм их возникновения.
10. Изменение возбудимости в течение одиночного цикла возбуждения.
11. Синапс, его строение и механизм проведения возбуждения через нервно-мышечный синапс.
12. Возбуждающие и тормозные синапсы, их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.
13. Механизм проведения импульсов по нервному волокну.
14. Механизм проведения импульса по нервному волокну (локальные токи) и законы проведения возбуждения по нервному волокну.
15. Понятие о нервном центре.
16. Особенности проведения возбуждения через нервные центры (одностороннее проведение, замедленное проведение, суммация возбуждения, трансформация и усвоение ритма, спонтанная активность, следовые процессы).
17. Время рефлекса и его составляющие.
18. Координация деятельности центральной нервной системы.
19. Тормозные нейроны и медиаторы.
20. Виды торможения: пресинаптическое и постсинаптическое торможение, возвратное торможение.
21. Распространение и взаимодействие импульсов в центральной нервной системе.
22. Основные принципы координации рефлекторной деятельности: субординация нервных центров, иррадиация и концентрация возбуждения, реципрокные взаимоотношения, общий конечный путь (Ч. Шеррингтон), принципы доминанты (А. А. Ухтомский) и обратной афферентации.
23. Функциональная организация спинного мозга.
24. Функции продолговатого мозга, его роль в моторных и вегетативных реакциях.
25. Средний мозг и его функции.
26. Промежуточный мозг: таламус и его функциональная организация, гипоталамус как высший подкорковый центр регуляции вегетативных функций.
27. Сетевидное образование (ретикулярная формация) ствола мозга, его восходящие и нисходящие активирующие и тормозные влияния.
28. Лимбическая система мозга, особенности структурно-функциональной организации и её функции.
29. Функции мозжечка и его роль в регуляции двигательных и висцеральных функций.
30. Кора больших полушарий головного мозга как высший отдел центральной нервной системы.

**Рубежный контроль раздела 1.1:
форма рубежного контроля – контрольная работа**

Раздел 2.2. Нервно-мышечная система. Кровь, функции кровообращения.

3. Тема: *Нервно-мышечная система. Произвольные движения.*

Цель: Формирование у студентов знаний в области физиологии нервно-мышечной системы и произвольные движения, её свойства, функции, механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Понятие о нервно-мышечном аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы. Типы и функциональные свойства ДЕ. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Химизм и энергетика мышечного сокращения. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).

Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ). Способы оценки композиции мышц. Влияние состава ДЕ на силовые, скоростные характеристики мышц и выносливость. Включение различных типов ДЕ при разных режимах сокращения мышц. Биоэлектрические явления в мышце при её сокращении (интерференционная электромиограмма). Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза).

Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма.

Произвольные и непроизвольные движения. Основные принципы организации произвольных движений. Рефлекторная природа двигательных актов. Многоуровневый характер регуляции движений. Функциональная система управления движениями. Автоматизация движений и её механизмы. Роль обратных связей в управлении движениями. Речевая регуляция движений.

Поза тела и её значение в двигательной деятельности человека. Роль спинного мозга, различных отделов ствола мозга и подкорковых ядер в регуляции тонуса скелетных мышц и позы тела. Гамма-регуляция мышечного тонуса. Установочные рефлексы.

Роль различных отделов центральной нервной системы в регуляции движений. Спинальные двигательные системы (реципрокная иннервация мышц-антагонистов, сгибательный, перекрестный и шагательный рефлексы). Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга.

Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.

Использование сенсорных коррекций и срочной информации при обучении движениям.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие о нервно-мышечном аппарате.
2. Двигательные единицы (ДЕ) - основные морфофункциональные элементы нервно-мышечной системы.
3. Типы и функциональные свойства ДЕ.
4. Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе.
5. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна.
6. Химизм и энергетика мышечного сокращения.
7. Регуляция силы сокращения мышцы (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, связь сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
8. Зависимость функциональных свойств мышцы от композиции (состава входящих в нее ДЕ).
9. Нейрофизиологические механизмы тонуса скелетных мышц.
10. Возбудимость нервно-мышечного аппарата (хронаксия и реобаза).
11. Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения.
12. Изометрический, изотонический и ауксотонический режимы сокращения.

13. Статический и динамический типы работы мышц.
14. Концентрическая и эксцентрическая формы динамической работы.
15. Исходная длина и величина напряжения, развиваемого скелетной мышцей.
16. Зависимость между силой и скоростью сокращения мышцы.
17. Кровоснабжение мышц, сокращающихся в различных режимах.
 1. Произвольные и произвольные движения.
 2. Основные принципы организации произвольных движений.
 3. Многоуровневый характер регуляции движений.
 4. Автоматизация движений и её механизмы.
 5. Роль обратных связей в управлении движениями.
 6. Двигательные функции ствола мозга и роль мозжечка в регуляции движений.
 7. Нисходящие моторные системы, корковый контроль афферентных влияний, спинальных рефлексов и активности мотонейронов спинного мозга.
 8. Роль парной деятельности и доминирования полушарий в управлении движениями.

Тема 4: Кровь и её функции. Функции кровообращения. Лабораторная работа (Проба Руфье).

Цель: Формирование у студентов знаний в области физиологии крови и её свойства, функции и механизмы взаимосвязи с другими системами организма в целом. Знать общую морфофункциональную характеристику системы кровообращения и её роль в поддержании жизнедеятельности организма;

Перечень изучаемых элементов содержания:

Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегуляторная, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-основного состояния (КОС), выделительная, защитная и регуляторная.

Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Скорость оседания эритроцитов. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость. Группы крови. Резус-фактор. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция системы крови.

Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных состояниях. Лимфа как внутренняя среда организма: количество, состав, основные свойства и функции, лимфообразование.

Функциональная организация сердечно-сосудистой системы. Основные функции системы кровообращения. Физиологическое значение кругов кровообращения.

Сердце. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость). Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ). Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего». Метаболизм и кровоснабжения сердца. Фазовая структура сердечного цикла.

Показатели деятельности сердца. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности циклической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК) объем циркулирующей и депонированной крови. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе. Влияние на ЧСС, УОК и МОК

положения тела в пространстве. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.

Функциональная организация сосудистой системы. Функции артериальных и венозных сосудов. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку. Объемная и линейная скорости кровотока. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие. Микроциркуляция. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.

Тонус сосудов и механизмы его регуляции. Физиологические и биофизические механизмы регуляции движения крови по сосудам. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей.

Основные показатели гемодинамики при мышечной работе. Рабочая гиперемия и ее механизмы. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях. Перераспределение кровотока при мышечной работе.

Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе. Механизмы регуляции лимфообращения в покое и мышечной деятельности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие о системе крови.
2. Состав и объем крови.
3. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегуляторная, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-основного состояния (КОС), выделительная, защитная и регуляторная.
4. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их строение и функции.
5. Гемоглобин и гематокрит крови. Осмотическая устойчивость эритроцитов.
6. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз.
7. Скорость оседания эритроцитов.
8. Физико-химические свойства плазмы крови: удельный вес, гематокрит, осмотическое давление, КОС, буферные системы крови, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость.
9. Свертывание крови.
10. Нервная и гуморальная регуляция системы крови.
11. Изменения крови при мышечной деятельности: истинный и ложный эритроцитоз, эритропения, миогенный лейкоцитоз и его фазы, миогенный тромбоцитоз.
12. Изменение показателей периферической крови при различных функциональных.
13. Группы крови. Резус-фактор.
14. Физиологические механизмы изменения в системе крови при мышечной работе разной мощности.
15. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы.
16. Основные функции системы кровообращения.
17. Физиологическое значение кругов кровообращения.
18. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость).
19. Автоматия и проводящая система сердца.
20. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ).
21. Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего».
22. Метаболизм и кровоснабжения сердца.
23. Фазовая структура сердечного цикла.
24. Показатели деятельности сердца.

25. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК), объем циркулирующей и депонированной крови.
26. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы.
27. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе.
28. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.
29. Функциональная организация сосудистой системы.
30. Функции артериальных и венозных сосудов.
31. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики.
32. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку.
33. Объемная и линейная скорости кровотока.
34. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие.
35. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.
36. Тонус сосудов и механизмы его регуляции.
37. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей.
38. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы.
39. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе.
40. Рабочая гиперемия и ее механизмы.
41. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц.
42. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях.
43. Перераспределение кровотока при мышечной работе.
44. Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3.2

Примерные темы рефератов:

1. Функциональная организация сердечно-сосудистой системы.
2. Основные функции системы кровообращения.
3. Физиологическое значение кругов кровообращения.
4. Функциональные особенности и свойства сердечной мышцы (автоматия, возбудимость, проводимость и сократимость).
5. Автоматия и проводящая система сердца.
6. Электрические явления в сердце. Электрокардиограмма (ЭКГ).
7. Сократительная деятельность сердца. Закон «все или ничего».
8. Метаболизм и кровоснабжения сердца.
9. Фазовая структура сердечного цикла.
10. Показатели деятельности сердца.
11. Систолический (ударный) объем крови (УОК), минутный объем крови (МОК), объем циркулирующей и депонированной крови.
12. Зависимость изменений УОК и МОК от мощности мышечной работы.
13. Особенности изменений УОК и МОК при статической работе.
14. Внутри и внесердечные (нервные и гуморальные) механизмы регуляции работы сердца в покое и при работе.
15. Функциональная организация сосудистой системы.
16. Функции артериальных и венозных сосудов.
17. Гемодинамика. Биофизические основы гемодинамики.
18. Артериальное давление (АД) и факторы, его определяющие, сосудистое сопротивление кровотоку.

19. Объемная и линейная скорости кровотока.
20. Движение крови по артериям и венам, факторы его определяющие.
21. Капилляры и их типы. Обмен газов, жидкости и веществ через стенку капилляров.
22. Тонус сосудов и механизмы его регуляции.
23. Физиологические механизмы кровоснабжения скелетных мышц и других органов и тканей.
24. Механизмы местной, нервной и гуморальной регуляции деятельности различных звеньев сердечно-сосудистой системы.
25. Основные показатели гемодинамики при мышечной работе.
26. Рабочая гиперемия и ее механизмы.
27. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц.
28. Кровоснабжение скелетных мышц при динамической работе и статических усилиях.
29. Перераспределение кровотока при мышечной работе.
30. Особенности регуляции кровообращения при мышечной работе.

Рубежный контроль раздела 1.2:
форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 1.3.

Тема 5: *Функции дыхательной, пищеварительной, выделительной систем. Лабораторная работа (Пробы Штанге и Генче, определение основных показателей дыхания).*

Цель: Знать физиологические механизмы дыхательной, пищеварительной и выделительной системы организма, их этапы.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и её компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного уровня физической подготовленности. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания.

Газообмен в легких. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях. Диффузионная способность легких для кислорода и углекислого газа.

Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора). Артериально-венозная разность по кислороду, коэффициент использования кислорода. Транспорт CO₂ кровью. Роль карбоангидразы; факторы, влияющие на выделение CO₂.

Регуляция дыхания. Понятие о газовом гомеостазе организма. Типы регуляции дыхания. Дыхательный центр и его отделы (И.М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра. Функции Периферических (артериальных) и центральных (медуллярных) хеморецепторов. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания. Произвольная регуляция дыхания. Рефлексы саморегуляции дыхания. Особенности механизмов регуляции дыхания при мышечной работе.

Общая характеристика основных пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты. Полостное и пристеночное пищеварение.

Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.

Общая характеристика выделительных процессов. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта. Основные функции почек и методы их исследования. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках. Юкстамедуллярные нефроны. Процесс мочеобразования: клубочковая фильтрация, канальцевая реабсорбция и секреция. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме.
2. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
3. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости.
4. Должные и фактические величины.
5. Газообмен в легких.
6. Транспорт кислорода кровью.
7. Кислородная емкость крови.
8. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации.
9. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора).
10. Транспорт CO₂ кровью.
11. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.
12. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
13. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
14. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике
15. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
16. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
17. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
18. Всасывание продуктов переваривания пищи.
19. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
20. Общая характеристика выделительных процессов.
21. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
22. Основные функции почек и методы их исследования.
23. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.
24. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
25. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3.3

Примерные темы рефератов:

1. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме.
2. Вентиляция легких. Механизм вдоха и выдоха.
3. Дыхательный цикл и его изменения (гиперпноэ, тахипноэ, полипноэ, диспноэ). Легочные объемы и емкости.
4. Должные и фактические величины.
5. Газообмен в легких.
6. Транспорт кислорода кровью.
7. Кислородная емкость крови.
8. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации.
9. Понятие о сдвиге кривой диссоциации оксигемоглобина вправо (эффект Бора).
10. Транспорт CO₂ кровью.
11. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.
12. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
13. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
14. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике
15. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
16. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
17. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
18. Всасывание продуктов переваривания пищи.
19. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
20. Общая характеристика выделительных процессов.
21. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
22. Основные функции почек и методы их исследования.
23. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.
24. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
25. Мочевыведение и мочеиспускание. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.

Рубежный контроль раздела 1.3.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Тема 6: Обмен веществ и энергии. Теплообмен. Железы внутренней секреции. Лабораторная работа (Определение основного обмена).

Цель: знать основные функции обмена веществ и энергии, нейрогуморальные механизмы регуляции обмена веществ и теплообмен их механизмы и адаптацию организма к изменениям температуры внешней среды. Роль гормонов гипоталамуса, гипофиза, периферических желез внутренней секреции, их роль на обменные процессы организма и реакции на изменение внешних и внутренних факторов.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.

Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.

Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе. Соотношение углеводного и жирового обменов во время мышечной работы.

Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Минеральный обмен. Особенности минерального обмена при мышечной работе.

Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности. Источники энергии и способы её освобождения в организме. Прямая и непрямая калориметрия. Калорический эквивалент кислорода. Энергетический обмен при мышечной работе. Кислородный запрос, потребление кислорода и кислородный долг. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Коэффициент полезного действия. Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция). Первичное и вторичное тепло. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция). Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки». Способы измерения температуры тела.

Регуляция температуры тела человека. Восприятие и анализ температуры тела и внешней среды. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции. Рабочая гипертермия, ее механизмы и закономерности. Теплообмен при различных видах мышечной деятельности и влияние на него условий внешней среды (температура, влажность). Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.

Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов. Основные методы исследования: удаление эндокринных желез в эксперименте, блокада и стимуляция их функций, введение гормонов. Эндокринная система организма и регуляция её деятельности (гипофизарный и парагипофизарный пути регуляции).

Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.

Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные.

Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов.

Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

Вопросы для самоподготовки:

1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.

2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.
3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.
4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.
6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.
7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.
8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.
10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.
11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».
12. Регуляция температуры тела человека.
13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.
14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.
14. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.
15. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.
16. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
17. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.
18. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.
19. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.3.

Темы рефератов к разделу:

1. Взаимосвязь обмена веществ и энергии. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм.
2. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Пластическое обеспечение функций. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Регуляция белкового обмена.
3. Роль жиров в организме. Особенности превращения жиров в организме.
4. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
5. Роль углеводов в организме. Особенности превращения жиров в организме.
6. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Углеводный обмен при мышечной работе.
7. Температурный гомеостаз и тепловой баланс организма.
8. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
9. Теплоизлучение, теплопроводение, конвекция и испарение.
10. Работа потовых желез и их роль в теплоотдаче. Дегидратация организма.

11. Температурные «ядро» и «оболочка» тела. Факторы, определяющие колебания температуры «ядра» и «оболочки».
12. Регуляция температуры тела человека.
13. Нервные центры. Исполнительные органы системы терморегуляции.
14. Адаптация организма к изменениям температуры внешней среды.
15. Функции желез внутренней секреции (эндокринных желез) и их роль в регуляции функций организма в покое и при мышечной деятельности.
16. Гормоны, их свойства. Виды и механизм действия гормонов.
17. Функции гормонов передней, средней и задней доли гипофиза. Роль гормонов гипофиза в регуляции деятельности других желез внутренней секреции.
18. Функции гормонов надпочечников. Гормоны мозгового слоя (адреналин и норадреналин), их связь с симпатической нервной системой.
19. Гормоны коркового слоя: минералокортикоиды и глюкокортикоиды. Их роль в процессах срочной и долговременной адаптации организма к экстремальным факторам. Общий адаптационный синдром, его стадии.
20. Функции гормонов щитовидной железы. Ее гипо- и гиперфункция. Влияние на энергетический обмен и связь с симпатической нервной системой. Роль в процессах терморегуляции. Эндокринные функции поджелудочной железы.

Темы докладов к 3 разделу:

1. Значение и общие функции центральной нервной системы. Периферическая нервная система.
2. Методы исследования функций центральной нервной системы.
3. Роль осязания в развитии человека
4. Адаптационные механизмы сенсорных систем
5. Роль рецепторов сетчатки Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
6. Приспособительное значение условных рефлексов и механизм их образования.
7. Физиологические механизмы деятельности нервно-мышечного аппарата.
8. Вегетативное обеспечение мышечной деятельности.
9. Артериальное давление как показатель работы сердца и системных реакций сосудов.
10. Функциональное «мертвое» пространство. Альвеолярная вентиляция. Кислородная стоимость (работа) дыхания.
11. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха.
12. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях.
13. Диффузия как механизм обмена газов в легких и тканях.
14. Состав и свойства пищеварительных соков, их основные ферменты.
15. Секреторная, моторная и гормональная функции желудочно-кишечного тракта.
16. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении.
17. Всасывание продуктов переваривания пищи.
18. Регуляция пищеварения в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
19. Нефрон как структурно-функциональная единица почек. Особенности кровообращения в почках.
20. Регуляция мочеобразования. Количество, состав и свойства мочи.
21. Обмен воды и минеральных веществ. Значение и распределение воды в организме. Обмен воды при мышечной работе. Влияние дегидратации на работоспособность. Минеральный обмен. Особенности минерального обмена при мышечной работе.
22. Обмен энергии. Энергетический баланс организма. Основной обмен. Добавочный расход энергии.

23. Эндокринные функции половых желез и их роль в развитии физических качеств. Вредность использования анаболических стероидов.
1. Нейрон как структурно-функциональная единица центральной нервной системы.
 2. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части.
 3. Торможение в центральной нервной системе.
 4. Регуляция вегетативных функций организма.
 5. Функциональная организация и функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.
 6. Рефлексы спинного мозга и ствола головного мозга.
 7. Рефлексы автономной нервной системы.
 8. Зрение и спорт.
 9. Как человек распознает звуки?
 10. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
 11. Как осуществляется сознательный контроль движений?
 12. Понятие о функциональной системе (П.К. Анохин) как принципе работы мозга.
 13. Значение подражания, запечатления (импринтинг) и условных рефлексов для обучения.
 14. Высшие формы творческих функций мозга.
 15. Физиологические механизмы восприятия и внимания.
 16. Физиологические механизмы мышления.
 17. Функциональные свойства гладких мышц, особенности их метаболизма.
 18. Физиологические механизмы программирования и организации произвольных движений.
 19. Регуляция работы сердца в покое и при работе (саморегуляция, нервная и гуморальная).
 20. Регуляция системного и регионального кровотока в покое и при мышечной работе.
 21. Физиологические механизмы изменения гемодинамики при физической работе.
 22. Регуляция дыхания. Типы регуляции дыхания.
 23. Дыхательный центр и его отделы (И.М. Сеченов, Н.А. Миславский). Регуляция деятельности дыхательного центра.
 24. Влияние на дыхательный центр с механорецепторов работающих мышц и периферических рецепторов.
 25. Роль коры больших полушарий головного мозга в регуляции дыхания.
 26. Произвольная регуляция дыхания.
 27. Общая характеристика основных пищеварительных процессов.
 28. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения.
 29. Методы исследования функций желудочно-кишечного тракта.
 30. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудке, 12-перстной кишке, тонком и толстом кишечнике.
 31. Общая характеристика выделительных процессов.
 32. Выделительная функция кожи (потовые и сальные железы), легких и желудочно-кишечного тракта.
 33. Основные функции почек и методы их исследования.
 34. Влияние мышечной деятельности на функции выделения.
 35. Суточные энергозатраты при различных видах деятельности.
 36. Физиологические основы энергетического обмена.
 37. Энергозатраты при различных видах мышечной деятельности.
 38. Стресс и адаптация. Роль желез внутренней секреции в формировании системно-структурного следа при переходе срочных адаптивных реакций в долговременные.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1.3.:
форма рубежного контроля – контрольная работа

МОДУЛЬ 2. ФИЗИОЛОГИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 2.1. Классификация и характеристика физических упражнений

Тема 1.: Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.

Цель: Формирование у студентов знаний о классификации спортивных движений и упражнений и характеристике циклических движений различной относительной мощности. *Перечень изучаемых элементов содержания:*

Аналитические и синтетические классификации. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.

Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).

Общая характеристика ациклических движений. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.

Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность). Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность)

Вопросы для самоподготовки:

1. Аналитические и синтетические классификации.
2. Классификация спортивных движений и упражнений: по биомеханической структуре, характеру реагирования на условия деятельности, проявлению физических качеств, режиму деятельности скелетных мышц, мощности нагрузки, преобладающим источникам энергии, уровню энергозатрат, характеру распределения усилий, сложности координации, объему занятых в движении мышц.
3. Характеристика циклических движений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие системы энергообеспечения, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность, длительность восстановления).
4. Общая характеристика ациклических движений.
5. Характеристика силовых и скоростно-силовых упражнений.
6. Взрывные усилия. Особенности удержания статических усилий.
7. Феномен статического усилия (Д. Линдгард). Прицельные упражнения.
8. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика

работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

9. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

Доклады по изучаемым вопросам

1. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
2. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
3. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
4. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
5. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
6. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).

Тема 2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

Цель: Формирование у студентов знаний о функциональных перестройках в организме при мышечной деятельности.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.

Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».

Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.

Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Компенсированное и некомпенсированное утомление. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.

Восстановление. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Средства повышения эффективности процессов восстановления. Активный отдых.

Вопросы для самоподготовки:

1. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.
2. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
3. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций.
4. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
5. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
6. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
7. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
8. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
9. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
10. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.
11. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
12. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
13. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
14. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
15. Восстановление энергетических запасов в организме.
16. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
17. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
18. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
19. Средства повышения эффективности процессов восстановления.

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
2. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
3. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
4. Кислородный долг и его компоненты.
5. Активный отдых.
6. Критерии и тесты оценки утомления.
7. Теории утомления.
8. Предрабочее и текущее восстановление.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4.1

Примерные темы рефератов:

1. Состояния организма при спортивной деятельности. Предстартовое состояние. Особенности физиологических функций.
2. Физиологические механизмы предстартовых изменений. Разновидности предстартового состояния и способы управления ими.
3. Разминка как фактор оптимизации предстартовых реакций. Влияние разминки на ускорение вработывания физиологических функций.
4. Значение общей и специальной разминки. Обоснование интервала отдыха между разминкой и соревнованием.
5. Вработывание. Физиологические закономерности и механизмы вработывания.
6. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Механизмы их развития. Пути преодоления «мертвой точки».
7. Рабочее состояние. Истинное и ложное устойчивое состояние при циклических упражнениях разной мощности.
8. Утомление. Определение и физиологическая сущность утомления.
9. Современные представления о механизмах утомления. Утомление и работоспособность.
10. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе.
11. Компенсированное и некомпенсированное утомление.
12. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений.
13. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
14. Восстановление. Восстановительные процессы после работы.
15. Восстановление энергетических запасов в организме.
16. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер.
17. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.
18. Влияние тренировки на восстановительные процессы.
19. Средства повышения эффективности процессов восстановления.
20. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
21. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
22. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
23. Кислородный долг и его компоненты.
24. Активный отдых.
25. Критерии и тесты оценки утомления.
26. Теории утомления.
27. Предрабочее и текущее восстановление.

Рубежный контроль раздела 2.1:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 2.2

Тема 3. Физиологические основы формирования двигательных навыков.

Цель: Формирование у студентов знаний о физиологических закономерностях и стадиях формирования двигательных навыков.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка). Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.

Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции). Индивидуализация обучения. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта

Вопросы для самоподготовки:

1. Двигательные навыки и физиологические механизмы их формирования.
2. Роль тренируемости в освоении двигательных навыков.
3. Стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
4. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков (стадия генерализации (иррадиации) возбуждения; стадия концентрации возбуждения; стадия стабилизации; стадия автоматизации навыка).
5. Соматический и вегетативный компоненты двигательного навыка.
6. Индивидуализация обучения.
7. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта.

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция.
2. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции).
3. Дайте определение компонентам двигательного навыка.
4. В чем заключается стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.

Тема 4. Физиологические механизмы развития физических качеств.

Цель: Формирование у студентов знаний о единстве формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предопределенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития) Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Сила. Биологические факторы, определяющие развитие силы. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците. Связь МПС со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.

Физиологические механизмы развития быстроты движений. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого

темпа движений. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта. Взрывная сила и её физиологические механизмы. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.

Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, региональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления.

Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей организма человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.

Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАПО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об анаэробной емкости и эффективности. Процессы ресинтеза АТФ при мышечной работе (ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, ресинтез АТФ в процессе гликолиза, ресинтез АТФ в аэробных процессах). Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе. Методы прямого и косвенного определения МПК, кислородного долга, ПАНО. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.

Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровообеспечение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносливости.

Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память. Координация и способность к мышечному расслаблению. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.

Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.

Вопросы для самоподготовки:

1. Физические качества человека и биологические факторы, обуславливающие развитие физических качеств (генетическая предопределенность, взаимозависимость развития и проявления, положительный и отрицательный перенос, возрастные периоды развития)
2. Единство формирования двигательных навыков и развития физических качеств.
3. Сила. Максимальная сила мышц. Максимальная произвольная сила (МПС) и физиологические факторы, ее определяющие. Понятие о силовом дефиците.

4. Связь МПК со статической и динамической выносливостью. Физиологические основы тренировки мышечной силы. Виды гипертрофии скелетных мышц.
5. Физиологические механизмы развития быстроты движений.
6. Скоростно-силовые упражнения. Максимальная мощность как результат оптимального соотношения силового и скоростного компонентов двигательного акта.
7. Центральные и периферические факторы, определяющие скоростно-силовые характеристики движений.
8. Определение выносливости и её виды. Специфичность выносливости.
9. Виды выносливости: статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе. Анаэробная и аэробная производительность. Выносливость при локальной, региональной и глобальной работе. Общая и специальная выносливость. Показатели и критерии выносливости.
10. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных видов выносливости. Максимальная анаэробная мощность и максимальная анаэробная емкость как основа анаэробной выносливости. Взаимосвязь выносливости, работоспособности и утомления.
11. Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей организма человека. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций. МПК как критерий уровня физического здоровья населения.
12. Физиологические механизмы развития кислородтранспортной системы. Изменения в системе внешнего дыхания, в системе крови, в центральном и периферическом звеньях системы кровообращения, в системе микроциркуляции мышц.
13. Понятие о пороге анаэробного обмена (ПАНО) и использование его в тренировочном процессе. Понятие об анаэробной емкости и эффективности. Процессы ресинтеза АТФ при мышечной работе (ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, ресинтез АТФ в процессе гликолиза, ресинтез АТФ в аэробных процессах).
14. Потребление кислорода, кислородный дефицит, кислородный запрос и кислородный долг при мышечной работе.
15. Методы прямого и косвенного определения МПК, кислородного долга, ПАНО. Соотношение процессов аэробного и анаэробного ресинтеза АТФ в упражнениях разной мощности и длительности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.2.

Примерные темы рефератов:

1. Биологические факторы, определяющие развитие силы.
2. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.
3. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений.
4. Взрывная сила и её физиологические механизмы.
5. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости.
6. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память.
7. Координация и способность к мышечному расслаблению.
8. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения.
9. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.
10. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.
11. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.

12. Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровоснабжение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносливости
13. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.
14. Выносливость и её виды.
15. МПК – определяющие и лимитирующие её факторы.
16. ПАНУ - сущность понятия.

Рубежный контроль раздела 2.2.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 2.3.

Тема 5. Физиологическое обоснование принципов и планирования тренировки. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды.

Цель: Формирование у студентов знаний о физиологических принципах планирования спортивной тренировки в особых условиях внешней среды.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты. Физиологическая характеристика состояния тренированности. Функциональные изменения Деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок

Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислородтранспортных возможностей сердечно-сосудистой системы. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.

Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.

Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов во время и после пребывания в среднегорья.

Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток. Биоритмы и адаптация. Десинхронизация и его физиологическая характеристика. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.

Влияние водной среды на спортивную работоспособность. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды). Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Спортивная тренировка и её основные структурно-функциональные эффекты.
2. Физиологическая характеристика состояния тренированности.
3. Функциональные изменения деятельности висцеральных систем в покое, при стандартных и максимальных нагрузках.
4. Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки: специфичности, максимальных нагрузок, взаимодействия нагрузок, вариативности, обратимости, цикличности, учета фазности восстановительных процессов.
5. Классификация нагрузок по специфичности, энергетической направленности, координационной сложности и величине.
6. Физиологическое обоснование компонентов тренировочных нагрузок
7. Физиологическое обоснование структуры многолетней подготовки и ее отдельных этапов как процесса формирования долговременной адаптации.
8. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха.
9. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислород-транспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.
10. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности.
11. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.
12. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях.
13. Физическая работоспособность в холодных условиях. Акклиматизация к изменениям температуры.
14. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.
15. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях.
16. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь.

17. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов вовремя и после пребывания в среднегорья.

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
2. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.
3. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
4. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.
5. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
6. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
7. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
8. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2.3

Примерные темы рефератов:

1. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов.
2. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки.
3. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
4. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.
5. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.
6. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий.
7. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
8. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
9. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
10. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.
11. Особенности физической терморегуляции в условиях повышенной температуры и влажности воздуха.
12. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность: а) перегревание организма; б) дегидратация; в) снижение кислород-транспортных возможностей сердечно-сосудистой системы.
13. Изменения функций организма в условиях повышенной температуры и влажности.
14. Тепловая адаптация (акклиматизация) и ее физиологическая характеристика. Спортивная тренировка в жарких условиях. Питьевой режим. Повышение тепловой устойчивости организма.
15. Спортивная работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Изменения функций организма в этих условиях.

16. Физическая работоспособность в холодных условиях. Аклиматизация к изменениям температуры.
17. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления.
18. Характеристика факторов, действующих на организм человека в условиях среднегорья и высокогорья, изменения функций организма в этих условиях.
19. Различные типы гипоксии и их физиологическая характеристика. Горная (высотная) болезнь.
20. Адаптация человека к пониженному барометрическому давлению. Работоспособность спортсменов вовремя и после пребывания в среднегорья.

Рубежный контроль раздела 2.3.: **форма рубежного контроля – контрольная работа**

Тема 6. Физиологические основы ориентации, отбора и тренировки юных спортсменов. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.

Цель: Формирование у студентов знаний о возрастных закономерностях и механизмах адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.

Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.

Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.

Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ. Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

Вопросы для самоподготовки:

1. Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора и их физиологические критерии.
2. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
3. Особенности функциональных изменений у юных спортсменов при упражнениях различной мощности, силовых и скоростно-силовых упражнениях.

4. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств.
 5. Особенности развития состояний организма (вработывания, устойчивого состояния, утомления и восстановления) в процессе тренировки у юных спортсменов.
 6. Особенности деятельности центральной нервной системы и сенсорных систем в женском организме.
 7. Особенности двигательных и висцеральных функций и развития физических качеств у женщин. Аэробные и анаэробные возможности женщин.
 8. Изменения функциональных возможностей женского организма под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.
 9. Функциональные особенности женского организма, благоприятствующие выполнению ряда упражнений.
 10. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность женщин. Влияние больших физических нагрузок на организм спортсменок.
 11. Перестройка гормональной активности и функционального состояния всех систем организма в различные фазы менструального цикла.
 12. Влияние на спортивную работоспособность женщин фаз менструального цикла: менструальной, постменструальной, овуляторной, постовуляторной и предменструальной.
 13. Индивидуализация тренировочного процесса с учетом фаз ОМЦ.
- Физиологические основы построения тренировочных микро- и мезоциклов у спортсменок.

Формы контроля самостоятельной работы студентов:

Доклады по изучаемым вопросам:

1. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.).
 2. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC_{170}).
 3. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.
 4. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.
 5. Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность как необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма.
 6. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах: оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры и т. д.
 7. Физиологическая характеристика занятий физической культурой в школьных коллективах. Обоснование величины оптимальной двигательной активности и методики использования физических упражнений.
 8. Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста.
 9. Влияние разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) на стареющий организм.
 10. Обоснование величины оптимальных нагрузок. Физиологические механизмы влияния физической тренировки на стареющий организм.
- Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.).

Рубежный контроль раздела 2.3.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К 4 РАЗДЕЛУ

Темы рефератов к 4 разделу:

1. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
2. Характеристика ситуационных движений (спортивные игры и единоборства), (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
3. Характеристика движений, оцениваемых в баллах (расход энергии, кислородный запрос, потребление и кислородный долг, ведущие источники энергии, характеристика работы висцеральных систем, основные механизмы утомления и факторы, лимитирующие работоспособность).
4. Активный отдых.
5. Критерии и тесты оценки утомления.
6. Теории утомления.
7. Предрабочее и текущее восстановление.
8. Дайте определение компонентам двигательного навыка.
9. В чем заключается стабильность и вариативность компонентов двигательного навыка.
10. Биологические факторы, определяющие развитие силы.
11. Значение быстроты в осуществлении одиночных движений, двигательных реакций и поддержании высокого темпа движений.
12. Ловкость как проявление координационных способностей нервной системы. Показатели ловкости.
13. Значение сенсорных систем, основной и дополнительной информации о движениях. Моторная память.
14. Координация и способность к мышечному расслаблению.
15. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движения.
16. Особенности проявления ловкости в некоторых видах спорта. Координационные способности и утомление.
17. Физиологические основы развития (тренировки) скоростно-силовых качеств.
18. Мышца как ведущее звено системы, утилизирующей кислород при работе. Кровообращение скелетных мышц и аэробная выносливость. Недостаточное кровоснабжение мышечных волокон как фактор, лимитирующий работоспособность мышц при различных режимах сокращения.
19. Понятие о гибкости. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Взаимодействие двигательных качеств и двигательных навыков.
20. Выносливость и её виды.
21. МПК – определяющие и лимитирующие её факторы.
22. ПАНО - сущность понятия.
23. Физиологическая характеристика периодизации спортивной тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного периодов.
24. Биологические ритмы человека. Циркадианные ритмы и динамика работоспособности в течение суток.
25. Формирование новой суточной периодики функций организма при трансмеридиональных перемещениях и ее фазы.

26. Спортивная работоспособность при смене климато-географических условий. Влияние водной среды на спортивную работоспособность.
27. Факторы, действующие на организм человека в водной среде (плотность, повышенное барометрическое давление, гипогравитация, высокая теплоемкость и теплопроводность воды).
29. Особенности терморегуляции организма в воде. Энергетика плавания. Функции сенсорных систем в воде. Функции соматических и висцеральных систем в водной среде.
30. Физиологические основы совершенствования двигательных качеств пловцов.
31. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.
32. Физиологические основы здорового образа жизни. Обоснование критериев и уровня здоровья. Критерии физического здоровья (величина МПК; PWC_{170}).
33. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность. Факторы, определяющие и нарушающие деятельность нервно-мышечной системы.
34. Зрелый и пожилой возраст. Физическая активность — важное условие высокой работоспособности лиц зрелого и пожилого возраста.
35. Влияние разных форм физической культуры (ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, ритмическая и атлетическая гимнастика и др.) на стареющий организм.
36. Обоснование величины оптимальных нагрузок. Физиологические механизмы влияния физической тренировки на стареющий организм. Физиологическая характеристика использования физических упражнений и других форм активного отдыха в процессе производства и режима дня (производственная, утренняя гимнастика и др.).

Темы докладов к разделу:

1. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
2. Причины утомления при работе циклического характера при различных зонах мощности.
3. Физиологические сдвиги при работе циклического характера при различных зонах мощности.
4. Состояние оптимальной работоспособности при упражнениях переменной мощности, ациклических и других упражнениях.
5. Характеристика двигательных, висцеральных функций, энергетического обмена, гормональной активности, координации движений в фазе устойчивой работоспособности.
6. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе.
7. Кислородный долг и его компоненты.
8. Функциональная система, доминанта, двигательный динамический стереотип, экстраполяция.
9. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков (значение обратных связей, срочной и дополнительной информации, постепенного усложнения и разносторонней техники движений, речевой регуляции).
10. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими (изометрическими) нагрузками.
11. Взрывная сила и её физиологические механизмы.
12. Особенности скоростно-силовых качеств в разных видах спорта.
13. Композиция мышц и их аэробная выносливость. Физиологические основы тренировки периферических (мышечных) механизмов аэробной выносливости. Взаимосвязь генетических и средовых факторов в развитии периферических механизмов аэробной выносливости.
14. Физиологические основы предсоревновательного этапа тренировки.

15. Биоритмы и адаптация. Десинхроноз и его физиологическая характеристика.
16. Физиологическая характеристика образа жизни современного человека (гипокинезия, интенсификация производства, ускорение темпов жизни, психоэмоциональные перегрузки, нерациональное питание и др.).
17. Влияние физической активности на резервы физиологических функций. Общие физиологические закономерности использования физических нагрузок для улучшения состояния здоровья.
18. Детский, подростковый и юношеский возраст. Двигательная активность как необходимый фактор развития, увеличения функциональных возможностей растущего организма.
19. Физиологическая характеристика физического воспитания в дошкольных коллективах: оздоровительная гимнастика, ходьба и бег, раннее плавание, подвижные игры и т. д.
20. Физиологическая характеристика занятий физической культурой в школьных коллективах. Обоснование величины оптимальной двигательной активности и методики использования физических упражнений.
21. Возрастные закономерности и механизмы адаптации юных спортсменов под влиянием спортивной тренировки, физиологические основы дозирования тренировочных нагрузок.

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

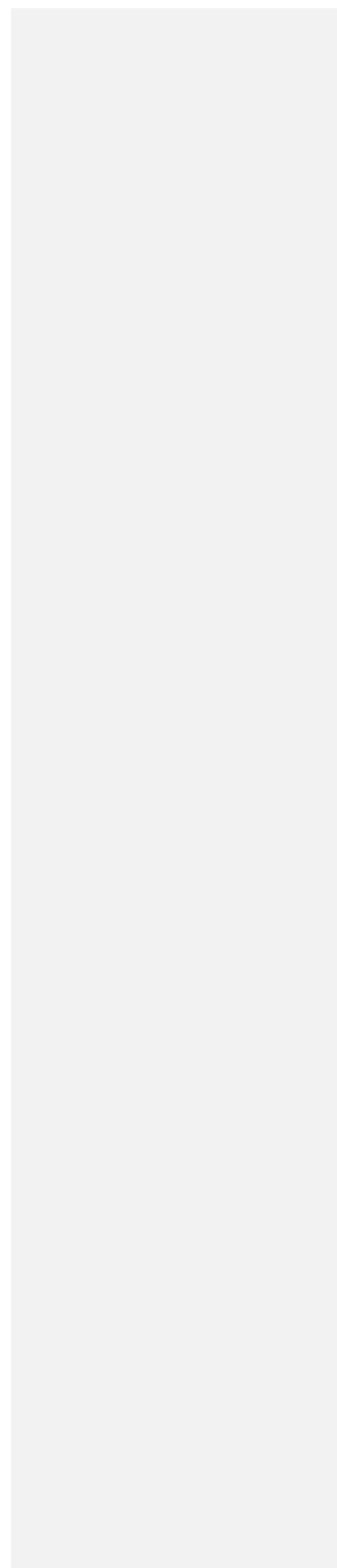
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является экзамен и экзамен, который проводится в устной форме.

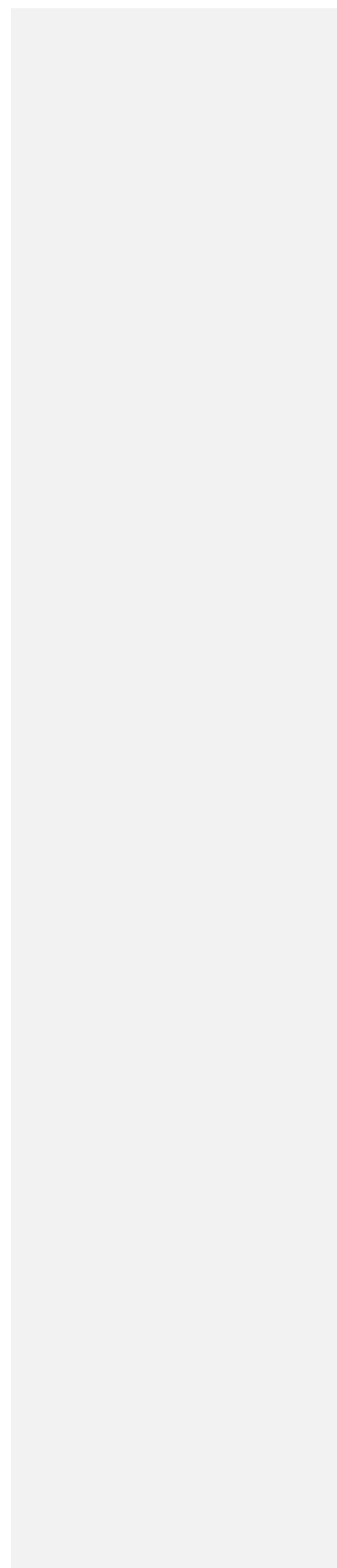
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений	Этап формирования знаний

		<p>человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и</p>	
--	--	---	--

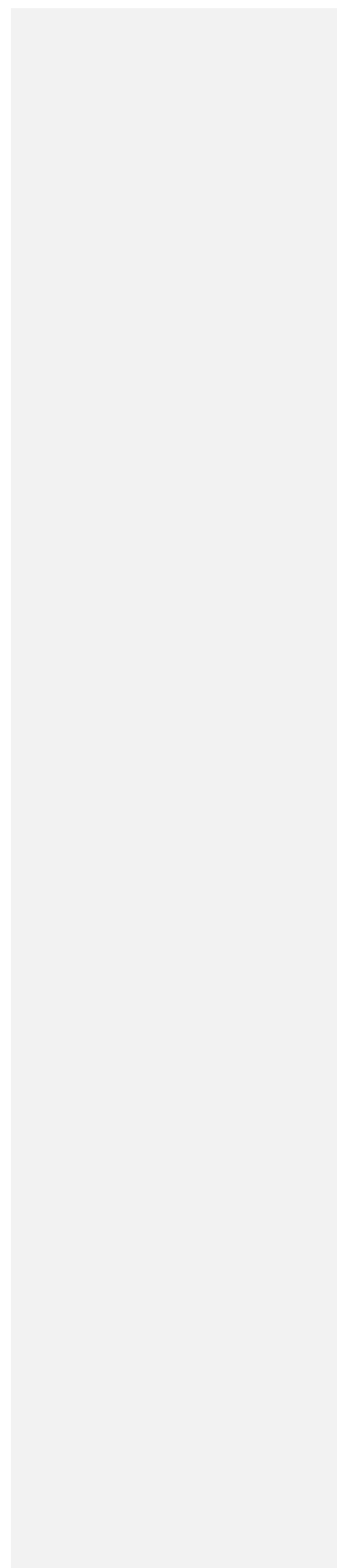


		<p>технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в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



		<p>физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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



	<p>подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	
	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров	Этап формирования знаний

		<p>движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	
		<p>ОПК-9.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, 	<p>Этап формирования умений</p>

	<p>миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>	
	<p>ОПК-9.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения обмена метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.	
ПК-3	Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности	ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.	Этап формирования знаний
		ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.	Этап формирования умений
		ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код	Этапы	Показатель	Критерии и шкалы
-----	-------	------------	------------------

компетенции	формирования компетенций	оценивания компетенции	оценивания
<p>ОПК-1, 9; ПК-3</p>	<p>Этап формирования знаний.</p>	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>

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

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

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Современные представления о строении и функции мембран. Механизмы транспорта веществ через клеточную мембрану.
2. Мембранно-ионная теория происхождения потенциала покоя. Ионные градиенты и их роль в создании мембранного потенциала.
3. Современные представления о механизмах возникновения импульсного возбуждения (потенциала действия) и местного возбуждения (локального ответа).
4. Современные представления о строении скелетных мышц. Сократительные и регуляторные белки, механизм мышечного сокращения.
5. Функции нервов. Классификация, строение и проведение возбуждения по нервным волокнам. Законы проведения возбуждения по нервам.
6. Строение, классификация, функции и механизм передачи информации через химический синапс. Особенности синаптической передачи.
7. Механизм передачи возбуждения через электрический синапс. Отличия от химического.
8. Физиология рецепторов. Понятие о рецепторном и генераторном потенциалах. Адаптация рецепторов.
9. Роль центральной нервной системы в приспособительной деятельности организма. Принцип нервизма. Нейрон как структурная и функциональная единица ЦНС. Классификация и строение нейронов.
10. История развития рефлекторной теории. Рефлекторная дуга соматического и вегетативного рефлексов.
11. Пространственная и временная суммация в нервных центрах. Окклюзия и центральное облегчение.
12. Явление последействия и тонус нервных центров.
13. Процесс торможения в ЦНС. Виды торможения в центральной нервной системе.
14. Общие принципы координирующей деятельности ЦНС: дивергенция, конвергенция, принцип обратной связи. Принцип доминанты. Свойства доминантного очага.
15. Центральная регуляция двигательной активности.
16. Общая схема центральной регуляции вегетативных функций.
17. Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Их взаимоотношение. Понятие о вегетативном тоне и балансе. Локализация низших центров симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.
18. Гипоталамус, как высший подкорковый центр в регуляции вегетативных функций, интеграции соматического и вегетативного компонента адаптивных реакций. Его роль в формировании эмоций и мотиваций.
19. Неокортекс и лимбическая система в обеспечении вегетативного ответа. Роль лимбической системы в формировании эмоций, мотиваций, организации памяти.
20. Функциональное значение, классификация и механизм действия гормонов. Железы внутренней секреции и диффузная эндокринная система.
21. Система гипоталамус - нейрогипофиз. Эффекторные гормоны нейрогипофиза.
22. Система гипоталамус- аденогипофиз. Релизинг факторы гипоталамуса и их роль в регуляции образования гормонов аденогипофиза. Тропные гормоны аденогипофиза. Эффекторные гормоны аденогипофиза.
23. Йодсодержащие гормоны щитовидной железы и их роль в регуляции обмена веществ, роста и развития организма.

24. Глюкокортикоиды в регуляции функций организма. Их роль в адаптации и стрессе.
25. Значение симпатoadреналовой системы в адаптивных реакциях организма. Гормоны мозгового вещества надпочечников.
26. Мужские и женские половые гормоны, и их роль в регуляции обмена веществ и функций организма.
27. Гормональная регуляция уровня кальция в крови.
28. Альдостерон и ангиотензин II в регуляции водно-солевого обмена.
29. Понятие о системе крови. Основные функции крови. Состав и количество крови у человека. Кровь как часть внутренней среды организма.
30. Плазма крови. Значение белков плазмы крови.
31. Реакция крови. Ацидоз и алкалоз. Буферные системы крови. Функциональная система поддержания pH крови.
32. Строение, количество и функции эритроцитов. Гемолиз эритроцитов. СОЭ и факторы, влияющие на неё.
33. Нервно-гуморальные механизмы регуляции эритропоэза.
34. Гемоглобин, его виды, количество и соединения с газами. Цветной показатель крови.
35. Лейкоциты, их виды, количество, понятие о лейкоцитозе и лейкопении. Классификация лейкоцитов. Лейкоцитарная формула. Функции отдельных групп лейкоцитов.
36. Понятие об иммунитете. Иммуный ответ. Иммунитет как регуляторная система.
37. Группы крови. Система АВО. Правила переливания крови. Кровозамещающие растворы.
38. Система резус фактора. Резус конфликт матери и плода.
39. Процесс свертывания крови и его значение. Современные представления об основных факторах, участвующих в свертывании крови. Коагуляционный гемостаз.
40. Механизмы сосудисто-тромбоцитарного гемостаза. Роль сосудистой стенки и тромбоцитов в его осуществлении.
41. Антисвертывающие механизмы крови. Система фибринолиза. Факторы, ускоряющие и замедляющие скорость свертывания крови.
42. Тромбоциты, их строение, количество и функция.
43. Современные представления о строении и функции мембран. Механизмы транспорта веществ через клеточную мембрану.
44. Мембранно-ионная теория происхождения потенциала покоя. Ионные градиенты и их роль в создании мембранного потенциала.
45. Современные представления о механизмах возникновения импульсного возбуждения (потенциала действия) и местного возбуждения (локального ответа).
46. Современные представления о строении скелетных мышц. Сократительные и регуляторные белки, механизм мышечного сокращения.
47. Функции нервов. Классификация, строение и проведение возбуждения по нервным волокнам. Законы проведения возбуждения по нервам.
48. Строение, классификация, функции и механизм передачи информации через химический синапс. Особенности синаптической передачи.
49. Механизм передачи возбуждения через электрический синапс. Отличия от химического.
50. Физиология рецепторов. Понятие о рецепторном и генераторном потенциалах. Адаптация рецепторов.
51. Роль центральной нервной системы в приспособительной деятельности организма. Принцип нервного импульса. Нейрон как структурная и функциональная единица ЦНС. Классификация и строение нейронов.
52. История развития рефлекторной теории. Рефлекторная дуга соматического и вегетативного рефлексов.
53. Пространственная и временная суммация в нервных центрах. Окклюзия и центральное облегчение.

54. Явление последействия и тонус нервных центров.
55. Процесс торможения в ЦНС. Виды торможения в центральной нервной системе.
56. Общие принципы координирующей деятельности ЦНС: дивергенция, конвергенция, принцип обратной связи. Принцип доминанты. Свойства доминантного очага.
57. Центральная регуляция двигательной активности.
58. Общая схема центральной регуляции вегетативных функций.
59. Симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы. Их взаимоотношение. Понятие о вегетативном тоне и балансе. Локализация низших центров симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.
70. Гипоталамус, как высший подкорковый центр в регуляции вегетативных функций, интеграции соматического и вегетативного компонента адаптивных реакций. Его роль в формировании эмоций и мотиваций.
71. Неокортекс и лимбическая система в обеспечении вегетативного ответа. Роль лимбической системы в формировании эмоций, мотиваций, организации памяти.
72. Функциональное значение, классификация и механизм действия гормонов. Желазы внутренней секреции и диффузная эндокринная система.
73. Система гипоталамус - нейрогипофиз. Эффекторные гормоны нейрогипофиза.
74. Система гипоталамус- аденогипофиз. Рилизинг факторы гипоталамуса и их роль в регуляции образования гормонов аденогипофиза. Тропные гормоны аденогипофиза. Эффекторные гормоны аденогипофиза.
75. Йодсодержащие гормоны щитовидной железы и их роль в регуляции обмена веществ, роста и развития организма.
76. Глюкокортикоиды в регуляции функций организма. Их роль в адаптации и стрессе.
77. Значение симпатoadренальной системы в адаптивных реакциях организма. Гормоны мозгового вещества надпочечников.
78. Мужские и женские половые гормоны, и их роль в регуляции обмена веществ и функций организма.
79. Гормональная регуляция уровня кальция в крови.
80. Альдостерон и ангиотензин II в регуляции водно-солевого обмена.
81. Понятие о системе крови. Основные функции крови. Состав и количество крови у человека. Кровь как часть внутренней среды организма.
82. Плазма крови. Значение белков плазмы крови.
83. Реакция крови. Ацидоз и алкалоз. Буферные системы крови. Функциональная система поддержания pH крови.
84. Строение, количество и функции эритроцитов. Гемолиз эритроцитов. СОЭ и факторы, влияющие на неё.
85. Нервно-гуморальные механизмы регуляции эритропоэза.
86. Гемоглобин, его виды, количество и соединения с газами. Цветной показатель крови.
87. Лейкоциты, их виды, количество, понятие о лейкоцитозе и лейкопении. Классификация лейкоцитов. Лейкоцитарная формула. Функции отдельных групп лейкоцитов.
88. Понятие об иммунитете. Иммуный ответ. Иммуитет как регуляторная система.
89. Группы крови. Система АВО. Правила переливания крови. Кровозамещающие растворы.
90. Система резус фактора. Резус конфликт матери и плода.
91. Процесс свертывания крови и его значение. Современные представления об основных факторах, участвующих в свертывании крови. Коагуляционный гемостаз.
92. Механизмы сосудисто-тромбоцитарного гемостаза. Роль сосудистой стенки и тромбоцитов в его осуществлении.
93. Антисвертывающие механизмы крови. Система фибринолиза. Факторы, ускоряющие и замедляющие скорость свертывания крови.
94. Тромбоциты, их строение, количество и функция.

95. Автоматия сердца. Особенности мембранного потенциала клеток водителей ритма. Сопряжение возбуждения и сокращения.
96. Строение проводящей системы сердца. Скорость проведения возбуждения по сердцу. Нарушения проводимости.
97. Физиологические свойства и особенности сердечной мышцы.
98. Цикл работы сердца и его фазы. Значение клапанов в движении крови по сердцу.
99. Гетерометрическая и гомеометрическая саморегуляция сердца. Интракардиальные рефлексы.
100. Экстракардиальные рефлексы сердца. Значение сосудистых рефлексогенных зон в регуляции деятельности сердца.
101. Гуморальная регуляция сердца. Эндокринная функция сердца.
102. Факторы, определяющие движение крови по сосудам. Объемная и линейная скорость кровотока. Линейная скорость движения крови в разных отделах сосудистого русла.
103. Кровяное давление и его виды (систолическое, диастолическое, пульсовое, среднее, центральное и периферическое, артериальное и венозное). Факторы, определяющие величину артериального давления.
104. Морфофункциональная характеристика основных компонентов микроциркуляторного русла. Особенности капиллярного кровотока. Транскапиллярный обмен и определяющие его факторы. Значение фильтрации и реабсорбции в обмене жидкостью между кровью и тканями.
105. Особенности венозного кровотока. Вспомогательные факторы, обеспечивающие движение крови по венам.
106. Миогенные, нервно-рефлекторные и нервно-гуморальные механизмы регуляции регионарного кровотока.
107. Кратковременные, промежуточные и долговременные по времени действия механизмы в регуляции системной гемодинамики.
108. Состав, значение, движение и образование лимфы.
109. Значение дыхания для организма. Основные процессы дыхания. Респираторные и нереспираторные функции легких. Дыхательный цикл.
110. Биомеханика внешнего дыхания. Силы эластического и неэластического сопротивлений легких и грудной клетки. Роль отрицательного давления в межплевральном пространстве.
111. Значение процессов конвекции и диффузии в поддержании постоянства состава альвеолярного воздуха.
112. Обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью. Факторы, определяющие его эффективность. Диффузионная способность легких. Отношения между кровотоком и вентиляцией в легких.
113. Транспорт кислорода кровью. Кривые диссоциации оксигемоглобина. Факторы, влияющие на образование и диссоциацию оксигемоглобина. Кислородная емкость крови.
114. Транспорт углекислого газа кровью. Значение карбоангидразы.
115. Дыхание при физической нагрузке, повышенном и пониженном давлении. Защитные дыхательные рефлексы.
116. Значение разных отделов ЦНС в регуляции дыхания. Механизм центрального дыхательного ритма.
117. Влияние на частоту и глубину дыхания газового состава крови. Роль центральных и периферических хеморецепторов в регуляции дыхания.
118. Значение рецепторов легких (растяжения, ирритантных, юкстаальвеолярных) в регуляции дыхания.
119. Механизм первого вдоха новорожденного.
120. Физиологические механизмы формирования голода и насыщения. Пищевая мотивация.

121. Сущность и значение пищеварения. Функции пищеварительного тракта. Типы пищеварения.
122. Межпищеварительная (периодическая) активность желудочно-кишечного тракта.
123. Пищеварение в полости рта. Механическая и химическая обработка пищи. Состав и свойства слюны. Регуляция слюноотделения.
124. Пищеварение в желудке. Секреторная деятельность желудка. Состав желудочного сока. Моторная функция желудка.
125. Фазы желудочного сокоотделения. Анализ кривых желудочного сокоотделения.
126. Состав и значение поджелудочного сока. Регуляция поджелудочного сокоотделения.
127. Печень и её функции. Состав и свойства желчи. Функции желчи. Регуляция желчеобразования и желчевыделения.
128. Физиологическая роль надэпителиального слоя слизи. Защитные и агрессивные факторы желудочного сока.
129. Полостное и пристеночное пищеварение.
130. Переваривание и всасывание белков в желудочно-кишечном тракте.
131. Переваривание и всасывание углеводов в желудочно-кишечном тракте.
132. Переваривание и всасывание жиров в желудочно-кишечном тракте.
133. Моторная функция тонкой кишки, виды движений. Регуляция моторной функции кишечника.
134. Витамины, физиологическая роль основных групп витаминов. Гипо- и авитаминозы.
135. Калорическая ценность разных питательных веществ. Прямая и непрямая калориметрия. Дыхательный коэффициент. Основной и валовый обмен энергии.
136. Обмен углеводов. Функциональная система поддержания уровня глюкозы в крови.
137. Обмен белков. Полноценное и неполноценное белковое питание. Азотистое равновесие, положительный и отрицательный баланс азота. Регуляция обмена белка.
138. Обмен жиров и его регуляция.
139. Физиологическая роль воды в организме. Регуляция водного обмена.
140. Температура тела человека. Терморегуляция.
141. Физиологические основы рационального питания. Теория сбалансированного и полноценного питания. Нормы потребления питательных веществ.
142. Температура тела человека, её суточные колебания. Физическая и химическая терморегуляция. Роль отдельных органов в теплопродукции. Теплоотдача.
143. Нефрон как структурная и функциональная единица почки. Механизмы образования первичной мочи. Факторы, обуславливающие клубочковую фильтрацию.
144. Значение канальцевой реабсорбции и секреции в образовании конечной мочи. Поворотно-противоточная система петли Генле.
145. Регуляция мочеобразования, роль нервной системы и гормонов.
146. Врожденные и приобретенные виды поведенческих реакций. Отличия условных и безусловных рефлексов. Правила образования условного рефлекса. Дуга условного рефлекса.
147. Торможение условных рефлексов. Виды безусловного и условного торможения.
148. Типы высшей нервной деятельности животных и человека. Их классификация, характеристика и методики определения.
149. Первая и вторая сигнальные системы. Физиологические механизмы формирования речи у человека.
150. Память, ее виды и механизмы.
151. Механизмы, виды и фазы сна. Активный и пассивный сон. Медленный и быстрый сон.
152. Общее понятие об адаптации и стрессе.
153. Оптическая система глаза. Аномалии рефракции глаза. Современные представления о механизмах восприятия света и цвета.
154. Слуховой анализатор. Восприятие силы и частоты звука. Теории восприятия звуков. Бинауральный слух.

155. Обонятельный анализатор. Рецепторный, проводниковый и корковый отделы анализатора. Классификация запахов, теория их восприятия.
156. Мотивации и эмоции в обеспечении поведенческих реакций. Их значение в целенаправленной деятельности человека.

Физиология спорта

157. Классификация физических упражнений.
158. Физиологическая характеристика циклической работы субмаксимальной мощности.
159. Физиологическая характеристика циклической работы максимальной мощности.
160. Физиологическая характеристика циклической работы большой мощности
161. Физиологическая характеристика циклической работы умеренной мощности.
162. Физиологическая характеристика ациклических движений. Скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения. Изменение функций вегетативных органов.
163. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: предстартовое (стартовое) состояние. Формы проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния.
164. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка.
165. Физиологическая характеристика процесса вработывания. Гетерохронность. Энергообеспечение.
166. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Устойчивое состояние. "Истинное" и "ложное" устойчивое состояние. "Мертвая точка", "Второе дыхание".
167. Физиологическое состояние организма в процессе спортивной деятельности. Утомление. Биологический смысл. Фазы утомления.
168. Утомление. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления. Борьба с утомлением.
169. Физиологическая характеристика процессов восстановления. Средства, ускоряющие восстановление.
170. Влияние внешних условий на Физическую работоспособность в условиях Среднегорья.
171. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам в различных условиях среды. Изменение функции органов в условиях Крайнего Севера.
172. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам в различных условиях среды. Работоспособность в условиях жаркого климата.
173. Физиологические основы тренировки юных спортсменов. Совершенствование координации движений. Развитие силы, быстроты, выносливости.
174. Временные связи – физиологическая основа формирования двигательного навыка. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость сохранения вегетативного и мышечного компонентов двигательного навыка.
175. Морфофункциональные изменения органов и систем при гиподинамии.
176. Физиологические механизмы оздоровительного влияния физической культуры на организм человека.
177. Физиологические основы управления движениями на уровне спинного мозга, стволовых центров регуляции, коры больших полушарий.
178. Здоровый образ жизни. Физическая культура — фактор ЗОЖ. Дозирование физической нагрузки.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2 опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для академического бакалавриата / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 372 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3869-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/426327>
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для академического бакалавриата / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 396 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Режим доступа : HYPERLINK <https://www.biblio-online.ru/bcode/43319>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Фомина, Е.В. Физиология: избранные лекции : учебное пособие для бакалавриата / Е.В. Фомина, А.Д. Ноздрачев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. - Москва : МПГУ, 2017. - 172 с. : ил., схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0481-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472086>.

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для
--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------

		работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online

		100% доступ
--	--	-------------

5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

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

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс

предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

Самостоятельная работа.

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

5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Программное обеспечение

- 1.Операционная система Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

4.Acrobat Reader DC

5.7-Zip

6.SKY DNS

7.TrueConf(client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы

данных

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных	Библиографическая и реферативная база	http://webofknowledge.com

	международного индекса научного цитирования "Web of Science"	данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

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

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

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

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1	Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – <i>бакалавриата</i> по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 943 от 19.09.2017 г.	Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4	*	Протокол заседания кафедры № ____ от «__» сентября 20__ года	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«Российский государственный социальный университет»
«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической культуры

/ А.С. Махов/

27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Биохимия двигательной деятельности

Направление подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)
Физическая рекреация и реабилитация

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**


Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2021

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

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе:
к.б.н., доцента Карташева В.П.
Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

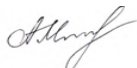


В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей при совместной разработке:
Генеральный директор Национального центра развития технологий социальной поддержки и реабилитации «Доверие», кандидат медицинских наук, доцент



А.Н. Комаров

(подпись)


Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



Е.А. Осокина

(подпись)


Кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и рекреации РГСУ



И.Н. Бакай

(подпись)

Согласовано
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляев

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	21
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	21
2.2 Учебно-тематический план учебной дисциплины	21
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	25
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.....	25
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	25
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	46
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	46
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	46
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	58
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	60
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	63
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	64
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины.....	64
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	64
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	66
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	67
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	69
5.6 Образовательные технологии	69
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	71

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Цель и задачи учебной дисциплины

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

Задачи учебной дисциплины.

Сформировать методологическую основу системного подхода к решению задач физической и спортивной подготовки на основе знаний молекулярных механизмов биохимических процессов у лиц разного пола и возраста, лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.

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

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

Изучение учебной дисциплины «Биохимия двигательной деятельности» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: Возрастная анатомия.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Теория и методика физической рекреации и туризма, Массаж, Физическая реабилитация, Рекреология и курортология и др...

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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1, ОПК-7, ОПК-9; ПК-3 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

<p>Планирование</p>	<p>ОПК-1.</p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-1.1. Знает: – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных
---------------------	---------------	---	--	---

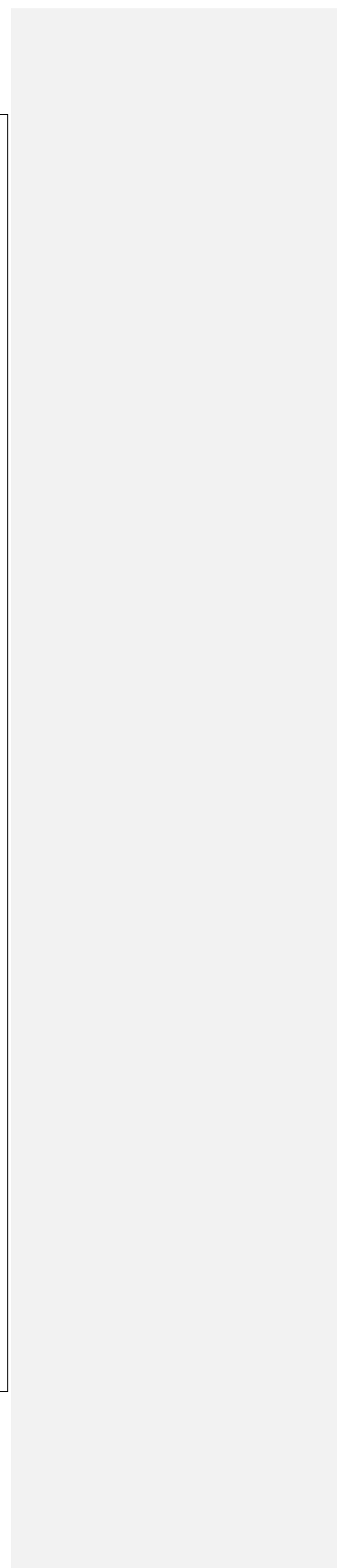
			<p>двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных</p>	<p>нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <p>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека;</p>
--	--	--	--	--

			<p>стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных</p>	
--	--	--	---	--

			<p>и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды</p>	
--	--	--	---	--

			и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.	
			ОПК-1.2. Умеет: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок	

			<p>при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности</p>	
--	--	--	---	--



			<p>занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать</p>	
--	--	--	---	--

			<p>содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету</p>	

			«Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
Профилактика	ОПК-7.	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	<p>ОПК-7.1. Знает: - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.</p> <p>ОПК-7.2. Умеет: - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные</p>	<p>Знать:</p> <p>- международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий;</p> <p>Уметь:</p> <p>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом</p>

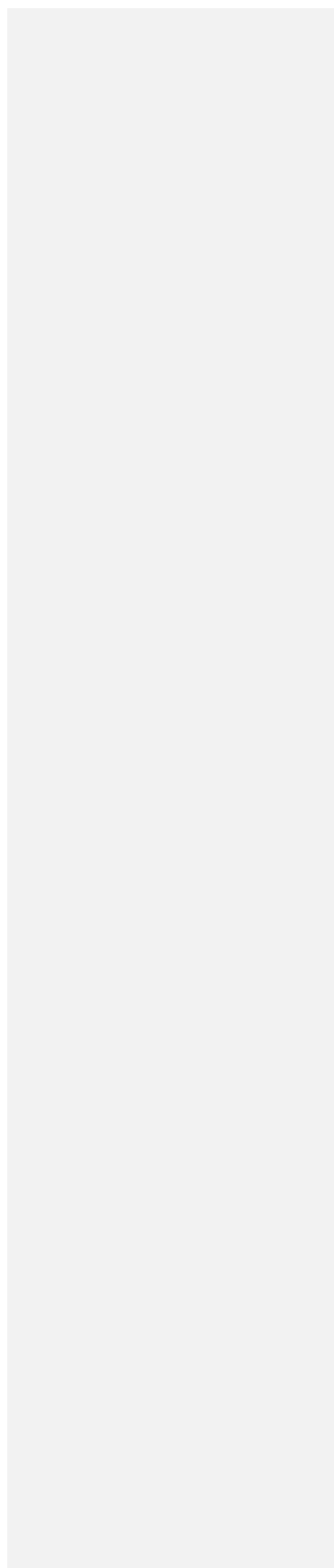
			<p>материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p>	<p>целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам;</p>
			<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению</p>	<p>Владеть: навыками: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных</p>

			<p>допинга в спорте, в том числе размещение на сайтах физкультурно-спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.</p>	<p>организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте;</p>
Обучение	ОПК-9.	<p>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает: - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических

			<p>возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов</p>	<p>измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <p>проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических</p>
--	--	--	--	---

			<p>тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	<p>показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</p>
			<p>ОПК-9.2. Умеет: – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи</p>	

			<p>информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика</p>	
--	--	--	--	--



			<p>Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p> <p>ОПК-9.3. Имеет опыт -- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>	
Рекреативно-оздоровительная деятельность	ПК-3.	Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его	ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния	Знать: теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении,

		<p>пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности</p>	<p>различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования;</p> <p>ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки;</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.</p>	<p>переутомлении, перенапряжении.</p> <p>Уметь:</p> <p>оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <p>Навыками определения морфофункционального состояния организма инвалида для выявления пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p>
--	--	---	---	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3 семестре, составляет 3 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет в 3 семестре.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	54	54			
Учебные занятия лекционного типа	14	14			
Практические занятия	16	16			
Иная контактная работа	24	24			
Самостоятельная работа обучающихся, всего	45	45			
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	9			
Форма промежуточной аттестации		диф. зач.			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	108	108			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии			
		лето 1 курс	осень 2 курс		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	24	8	16		
Учебные занятия лекционного типа	6	2	4		
Практические занятия	6	2	4		
Иная контактная работа	12	4	8		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	80	28	52		
Контроль промежуточной аттестации (час)	4		4		

Форма промежуточной аттестации			диф. зач.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	108	36	72		

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины
Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов					
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками			
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия
Модуль 1 (Семестр 3)						
Раздел 1. Общая биохимия						
Тема 1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.	12	5	7	2	2	3
Тема 2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	12	5	7	2	2	3
Тема 3. Обмен углеводов. Обмен липидов.	12	5	7	2	2	3
Тема 4. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	12	5	7	2	2	3
Раздел 2. Биохимия спорта						
Тема 5. Энергетическое	12	5	7	2	2	3

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
обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.							
Тема 6. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	12	5	7	2	2		3
Тема 7. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.	12	5	7	2	2		3
Тема 8. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.	15	10	5	0	2		3
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	45	54	14	16	-	24
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт						

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов		
	Всего	тояте льная работ	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками

			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (лето 1 курс)							
Раздел 1. Общая биохимия							
Тема 1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.	10	7	3	2	0		1
Тема 2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.	8	7	1	0	0		1
Тема 3. Обмен углеводов. Обмен липидов.	8	7	1	0	0		1
Тема 4. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.	10	7	3	0	2		1
Общий объем, часов	36	28	8	2	2		4
Модуль 2 (осень 2 курс)							
Раздел 2. Биохимия спорта							
Тема 5. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.	17	13	4	2	0		2
Тема 6. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	17	13	4	2	0		2
Тема 7.	17	13	4	0	2		2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола.							
Тема 8. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом.	17	13	4	0	2		2
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	4	4	-	8
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	80	24	6	6	-	12

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «Биохимия двигательной деятельности»

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 3)							

Раздел 1. Общая биохимия	20	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	9	реферат	2	Контрольная работа
Раздел 2. Биохимия спорта	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	45	20		21		4	
Общий объем по дисциплине, часов	45	20		21		4	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (лето 1 курс)							
Раздел 1. Общая биохимия	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное	13	реферат	2	Контрольная работа

			изучение раздела в ЭИОС				
Общий объем по модулю, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (осень 2 курса)							
Раздел 2. Биохимия спорта	52	25	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	25	реферат	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	52	25		25		2	
Общий объем по дисциплине, часов	80	38		38		4	

3.2. Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине «Биохимия двигательной деятельности»

МОДУЛЬ 1. «Общая биохимия»

Раздел 1.1.

Тема 1. Химический состав организма человека. Общие закономерности и регуляция обмена веществ в организме человека. Биокатализ.

Цель: учить идентифицировать вещества, входящие в состав организма, и их функциональные группы, с помощью описания формул понимать строение макрокомпонентов организма – полипептидов, полисахаридов, липидов и нуклеотидов, научить на основе лекционного курса применять на практике принципы методов определения ферментативной активности.

Перечень изучаемых элементов содержания: Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь. Амфиболические превращения. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.

Общие принципы регуляции обмена веществ. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной

авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ. Белковая природа ферментов. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды. Апофермент и кофермент. Каталитические и регуляторные центры ферментов. Специфичность действия ферментов. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов. Биохимические механизмы действия ферментов. Образование ферментных комплексов. Понятие об изоферментах. Общие представления о классификации ферментов. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов. Роль витаминов в образовании коферментов. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Химические элементы, молекулы и ионы, входящие в состав организма человека, их содержание и функции.
2. Уровни структурной организации химических соединений живых организмов.
3. Понятие об обмене веществ организма с внешней средой.
4. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
5. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
6. Амфиболические превращения.
7. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
8. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
9. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
10. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
11. Общие принципы регуляции обмена веществ.
12. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.
13. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
14. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
15. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.
16. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
17. Белковая природа ферментов.
18. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
19. Апофермент и кофермент.
20. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
21. Специфичность действия ферментов.
22. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
23. Биохимические механизмы действия ферментов.
24. Образование ферментных комплексов.
25. Понятие об изоферментах.

26. Общие представления о классификации ферментов.
27. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
28. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
29. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
30. Роль витаминов в образовании коферментов.
31. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
32. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипервитаминозе.

Тема 2. Биоэнергетика. Обмен воды и минеральных соединений.

Цель: Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

Перечень изучаемых элементов содержания: Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах. Организм как открытая система.

Источники энергии организма человека, их характеристика. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах. Понятие об аэробном и анаэробном окислении. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс. Дыхательная цепь. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления. Кислород как акцептор электронов и протонов. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.

Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ. Депонирование воды. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны. Выделение воды из организма. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма. Жажда. Осмотическая природа истинной жажды. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров. Ионная регуляция ферментативной активности. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов. Выделение минеральных соединений с потом и мочой. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

Вопросы для самоподготовки:

1. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
2. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.

3. Организм как открытая система.
4. Источники энергии организма человека, их характеристика.
5. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
6. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
7. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
8. Дыхательная цепь.
9. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
10. Кислород как акцептор электронов и протонов.
11. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
12. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
13. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
14. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
15. Понятие о субстратном и медиаторном фосфорилировании.
16. Свободное окисление.
17. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
18. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
19. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
20. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
21. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
22. Депонирование воды.
23. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
24. Выделение воды из организма.
25. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
26. Жажда.
27. Осмотическая природа истинной жажды.
28. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
29. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.
30. Ионная регуляция ферментативной активности.
31. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
32. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
33. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
34. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
35. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.

Тема 3. Обмен углеводов. Обмен липидов.

Цель: Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов, применять принципы биохимического

анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

Перечень изучаемых элементов содержания: Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Гидролиз ди- и полисахаридов. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов. Использование углеводов в качестве источника энергии. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумуляция энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты. Энергетический эффект гликолиза. Аэробная стадия превращений углеводов. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты. Использование углеводов в пластических целях. Образование и роль в организме гетерополисахаридов. Общие представления о глюконеогенезе. Превращения липидов в процессе пищеварения. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов. Образование липопротеидов и их роль в организме. Роль печени в обмене липидов. Использование жиров в качестве источника энергии. Мобилизация резервного жира. Липолиз и его регуляция. Транспорт глицерина и жирных кислот. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетонных тел и образовании холестерина. Использование кетонных тел в качестве источника энергии. Энергетический эффект окисления жиров. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения.
2. Гидролиз ди- и полисахаридов.
3. Ферменты, ускоряющие пищеварение углеводов, условия их действия.
4. Механизмы транспорта продуктов пищеварения углеводов через клеточные мембраны, пути их использования в организме.
5. Биосинтез и мобилизация гликогена в печени и других тканях, регуляция этих процессов.
6. Использование углеводов в качестве источника энергии.
7. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз).
8. Начальная активация углеводов в ходе гликолиза, окисление промежуточных продуктов гликолиза и аккумуляция энергии в макроэргических связях, образование и устранение молочной кислоты.
9. Энергетический эффект гликолиза.
10. Аэробная стадия превращений углеводов.
11. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
12. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.

13. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
14. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
15. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
16. Использование углеводов в пластических целях.
17. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.
18. Общие представления о глюконеогенезе.
19. Превращения липидов в процессе пищеварения.
20. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
21. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
22. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
23. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
24. Образование липопротеидов и их роль в организме.
25. Роль печени в обмене липидов.
26. Использование жиров в качестве источника энергии.
27. Мобилизация резервного жира.
28. Липолиз и его регуляция.
29. Транспорт глицерина и жирных кислот.
30. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
31. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетонных тел и образовании холестерина.
32. Использование кетонных тел в качестве источника энергии.
33. Энергетический эффект окисления жиров.
34. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.

Тема 4. Обмен белков и нуклеиновых кислот. Биохимия мышц и мышечного сокращения.

Цель: Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков. Понятие о метаболическом фонде аминокислот. Пути использования аминокислот в организме.

Внутриклеточный синтез белка. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков. Биохимические основы генетического кода. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации. Активация аминокислот при синтезе белка. Сборка белковых молекул в рибосомах. Возникновение пространственной структуры белковых молекул. Регуляция синтеза белка.

Катаболические превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом

трикарбоновых кислот.

Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований. Транспорт аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов. Образование мочевой кислоты. Химический состав мышечной ткани. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне. Молекулярное строение миофибрилл.

Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения. Химические реакции при расслаблении мышц. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.

Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

Вопросы для самоподготовки:

1. Химические превращения белков в процессе пищеварения.
2. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
3. Конечные продукты пищеварения белков. Превращения непереваренных белков.
4. Понятие о метаболическом фонде аминокислот.
5. Пути использования аминокислот в организме.
6. Внутриклеточный синтез белка.
7. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка.
8. ДНК как хранитель специфической информации о структуре белков.
9. Биохимические основы генетического кода.
10. Роль РНК в процессах считывания и реализации наследственной информации.
11. Активация аминокислот при синтезе белка.
12. Сборка белковых молекул в рибосомах.
13. Возникновение пространственной структуры белковых молекул.
14. Регуляция синтеза белка.
15. Катаболические превращения аминокислот.
16. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования.
17. Образование заменимых аминокислот и биологически активных производных аминокислот.
18. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
19. Образование аммиака при дезаминировании аминокислот и азотистых оснований.
20. Транспорт аммиака.
21. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
22. Общие представления об обмене нуклеопротеидов и хромопротеидов.
23. Образование мочевой кислоты.
24. Химический состав мышечной ткани.
25. Содержание воды, белков, липидов, углеводов и минеральных соединений в мышечной ткани.
26. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и распределение в мышечном волокне.
27. Важнейшие белки мышц: миозин, актин, тропонин, тропомиозин, миоглобин, белки стромы, ядер, их важнейшие свойства, структурная организация и роль в мышечном волокне.

28. Молекулярное строение миофибрилл.
29. Последовательность химических реакций мышечного сокращения.
30. Роль ацетилхолина, ионов кальция и модуляторных белков в процессе мышечного сокращения.
31. АТФ-азная активность миозина и ее роль в сократительной деятельности мышц.
32. Взаимодействие актина и миозина в процессе сокращения.
33. Химические реакции при расслаблении мышц.
34. Роль АТФ в двухфазной мышечной деятельности.
35. Связь показателей механической производительности мышц с особенностями их химического состава и строения, особенностями молекулярного строения миофибрилл.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.1

Примерные темы рефератов:

1. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
2. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
3. Амфиболические превращения.
4. Понятие о функциональном и пластическом обмене, обмене с внешней средой и промежуточном обмене.
5. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
6. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
7. Изменение обменных процессов под влиянием факторов внешней среды как основа биохимической адаптации организма к условиям существования.
8. Общие принципы регуляции обмена веществ.
9. Механизмы деятельности важнейших регуляторных систем организма: системы дифференцировки клеток, системы клеточной авторегуляции, эндокринной системы, нервной системы.
10. Взаимосвязь обменных процессов с клеточными структурами.
11. Гормоны, их строение и механизм действия на клетку.
12. Гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, поджелудочной и половых желез.
13. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
14. Белковая природа ферментов.
15. Ферменты - протеины и ферменты - протеиды.
16. Апофермент и кофермент.
17. Каталитические и регуляторные центры ферментов.
18. Специфичность действия ферментов.
19. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
20. Биохимические механизмы действия ферментов.
21. Образование ферментных комплексов.
22. Понятие об изоферментах.
23. Общие представления о классификации ферментов.
24. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
25. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.

26. Биохимические механизмы действия ферментов.
27. Образование ферментных комплексов.
28. Понятие об изоферментах.
29. Общие представления о классификации ферментов.
30. Витамины, определение понятия. Классификация витаминов.
31. Важнейшие представители водо- и жирорастворимых витаминов, общие представления об их химическом строении.
32. Биохимические механизмы участия витаминов в обеспечении обменных процессов.
33. Роль витаминов в образовании коферментов.
34. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
35. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе и гипervитаминозе.
36. Взаимосвязь обмена веществ и обмена энергии.
37. Приложение законов термодинамики к обмену энергии в живых организмах.
38. Организм как открытая система.
39. Источники энергии организма человека, их характеристика.
40. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
41. Понятие об аэробном и анаэробном окислении.
42. Аэробное окисление как многоступенчатый процесс.
43. Дыхательная цепь.
44. Общие представления о химическом составе и строении ферментов биологического окисления.
45. Кислород как акцептор электронов и протонов.
46. Образование воды и перекиси водорода в процессах биологического окисления.
47. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
48. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
49. Общие представления о механизмах окислительного фосфорилирования.
50. Понятие о субстратном и медиатором фосфорилировании.
51. Свободное окисление.
52. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма.
53. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме человека.
54. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
55. Потребность человека в воде и пути ее удовлетворения.
56. Экзогенная вода. Образование эндогенной воды в реакциях обмена веществ.
57. Депонирование воды.
58. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
59. Выделение воды из организма.
60. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
61. Жажда.
62. Осмотическая природа истинной жажды.
63. Минеральные соединения организма человека, и содержание, распределение между отдельными тканями и роль в организме.
64. Ионы, роль ионов в образовании клеточных структур и поддержании пространственной конфигурации молекул биополимеров.

65. Ионная регуляция ферментативной активности.
66. Участие ионов в образовании мембранного потенциала, регуляции осмотического давления и активной реакции жидкостных сред организма.
67. Потребность организма человека в различных минеральных соединениях и ее изменение в зависимости от внешних условий и функционального состояния.
68. Особенности транспорта минеральных соединений и ионов.
69. Выделение минеральных соединений с потом и мочой.
70. Биохимические механизмы регуляции минерального обмена.
 71. Энергетический эффект гликолиза.
 72. Аэробная стадия превращений углеводов.
 73. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты и образование ацетилкофермента А.
 74. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот.
 75. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
 76. Энергетическая эффективность аэробного распада углеводов.
 77. Общие представления о пентозном цикле превращений углеводов и анаэробном образовании янтарной кислоты.
 78. Использование углеводов в пластических целях.
 79. Образование и роль в организме гетерополисахаридов.
 80. Общие представления о глюконеогенезе.
 81. Превращения липидов в процессе пищеварения.
 82. Ступенчатый гидролиз липидов, ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия, конечные продукты пищеварения липидов.
 83. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения.
 84. Синтез специфических липидов из продуктов пищеварения в клетках кишечной стенки.
 85. Транспорт липидов по организму, депонирование липидов.
 86. Образование липопротеидов и их роль в организме.
 87. Роль печени в обмене липидов.
 88. Использование жиров в качестве источника энергии.
 89. Мобилизация резервного жира.
 90. Липолиз и его регуляция.
 91. Транспорт глицерина и жирных кислот.
 92. Бета-окисление жирных кислот, образование ацетилкофермента А.
 93. Дальнейшие превращения ацетилкофермента А: превращения в цикле трикарбоновых кислот, участие в синтезе кетоновых тел и образовании холестерина.
 94. Использование кетоновых тел в качестве источника энергии.
 95. Энергетический эффект окисления жиров.
 96. Общие представления о синтезе жирных кислот из продуктов углеводного и белкового обмена, внутриклеточных превращениях фосфолипидов, гликолипидов, стероидов.
 97. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
 98. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
 99. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма: относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
 100. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.

101. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
102. Свойства ферментов как биокатализаторов: термолабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
103. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
104. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
105. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
106. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
107. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
108. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
109. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
110. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.

Рубежный контроль раздела 1.1.:
форма рубежного контроля – контрольная работа

Раздел 1.2. Биохимия спорта

Тема 5. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. Биохимические изменения в организме при мышечной деятельности различного характера. Биохимические основы утомления.

Цель: Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы. Ресинтез креатинфосфата. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов

энергетического обмена. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.

Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.

Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: 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.

Вопросы для самоподготовки:

1. Относительное постоянство концентрации АТФ - необходимое условие сократительной деятельности мышц.
2. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.
3. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
4. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
5. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
6. Ресинтез креатинфосфата.
7. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
8. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
9. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
10. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
11. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
12. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
13. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
14. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
15. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.

16. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
17. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
18. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
19. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
20. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
21. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
22. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
23. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы: мощности и продолжительности упражнений, продолжительности интервалов отдыха, режима деятельности мышц, количества участвующих в работе мышц.
24. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
25. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
26. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
27. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
28. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической» мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.
29. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.
30. Роль «центральных» и «периферических» биохимических изменений в развитии утомления.
31. Специфичность биохимических изменений, вызывающих утомление при различной мышечной работе.
32. Биохимические факторы, определяющие проявление выносливости.

Тема 6. Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы

Цель: Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма. Гетерохронность восстановления. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты. Анаболическая фаза обмена

веществ. Явление суперкомпенсации.

Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления.
Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.
2. Гетерохронность восстановления.
3. Анаболическая фаза обмена веществ.
4. Подготовить презентацию по теме.
5. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.
6. Кислородный долг.
7. Биохимические механизмы его образования и оплаты.
8. Подготовить презентацию по теме.
9. Явление суперкомпенсации.
10. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления.
Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
11. Подготовить презентацию по теме.

Тема 7. Биохимическое обоснование методики занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста и пола

Цель: Научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Биохимические особенности растущего организма. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.

Вопросы для самоподготовки:

1. Биохимические особенности растущего организма.
2. Различия в возрастной динамике развития отдельных органов, тканей и функциональных систем в растущем организме.
3. Высокая интенсивность обменных процессов, преобладание процессов синтеза над

распадом как причина относительно пониженных функциональных возможностей растущего организма.

4. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков.
5. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
6. Подготовить презентацию по теме.
7. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
8. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.
9. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.
10. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
11. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
12. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
13. Подготовить презентацию по теме.

Тема 8. Биохимические основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом

Цель: научить применять принципы биохимического анализа и строить на основе лекционного курса формулы биомолекул, характеризовать их химические свойства, создавать схемы биохимических процессов.

Перечень изучаемых элементов содержания:

Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки. Понятие о сбалансированном питании. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.

Биохимические основы эргогенической диететики. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.

Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

Вопросы для самоподготовки:

1. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
2. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
3. Понятие о сбалансированном питании.
4. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и

углеводного компонентов питания.

5. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
6. Биохимические основы эргогенической диететики.
7. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
8. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
9. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.

Темы докладов к разделу 1.2.:

1. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на обменные процессы в организме детей и подростков. Особенности гормональной регуляции обменных процессов при выполнении мышечной работы детьми и подростками.
 2. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
 3. Особенности развития силы, быстроты и выносливости в процессе тренировки детей и подростков.
 4. Биохимические особенности зрелого и стареющего организма.
 5. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
 6. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
 7. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
 8. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
 9. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
 10. Понятие о сбалансированном питании.
 11. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
 12. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
 13. Биохимические основы эргогенической диететики.
 14. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.
 15. Биохимическое обоснование особенностей питания спортсменов в дни тренировок и соревнований, особенностей питания «на дистанции», при сгонке веса, при тренировках и соревнованиях в условиях среднегорья.
-
1. Ассимиляция и диссимиляция, анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь.
 2. Обмен веществ и энергии - основа всех биологических функций.
 3. Особенности протекания обменных процессов в различных состояниях организма:

- относительного покоя, активной деятельности, отдыха после работы.
4. Зависимость обмена веществ от возраста, особенностей питания, других факторов.
 5. Ферменты как биологические катализаторы, их роль в процессах обмена веществ.
 6. Свойства ферментов как биокатализаторов: термоллабильность, температурный оптимум, влияние активной реакции среды на активность ферментов, активация и ингибирование ферментов.
 7. Биологическая роль и пищевые источники водорастворимых и жирорастворимых витаминов.
 8. Биологическое окисление основной путь освобождения энергии в живых организмах.
 9. Энергетический эффект биологического окисления: аккумуляция энергии в макроэргических связях и теплообразование.
 10. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ), особенности ее химического строения, биологическая роль.
 11. Важнейшие водно-дисперсные системы организма: кровь, лимфа, протоплазма клеток, моча, слюна и др., их химический состав и биологическая роль.
 12. Особенности транспорта воды через клеточные мембраны.
 13. Биохимические механизмы регуляции водного баланса организма.
 14. Понятие об аэробных и анаэробных путях ресинтеза АТФ при мышечной работе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1.2

Примерные темы рефератов:

1. Ресинтез АТФ в креатинфосфокиназной реакции, кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции в процессе мышечной работы.
2. Роль креатинфосфокиназной реакции в энергетическом обеспечении мышечной работы.
3. Ресинтез креатинфосфата.
4. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
5. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
6. Ресинтез АТФ в процессе гликолиза.
7. Кинетические характеристики и особенности регуляции гликолиза при работе.
8. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.
9. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
10. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.
11. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
12. Роль в ресинтезе АТФ процессов анаэробного образования янтарной кислоты и альтернативных путей распада углеводов: глицерофосфатного шунта и образования аланина.
13. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
14. Ресинтез АТФ в процессе окислительного фосфорилирования.
15. Кинетические характеристики и механизмы регуляции скорости этой реакции при работе.
16. Факторы, влияющие на степень сопряжения окисления с фосфорилированием при работе.
17. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы,

- определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
18. Понятие о срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменениях, их взаимосвязь.
 19. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
 20. Зависимость характера и глубины срочных биохимических изменений от особенностей мышечной работы.
 21. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
 22. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
 23. Особенности регуляции обмена веществ при работе в различных условиях.
 24. Классификация мышечных упражнений по биохимическим критериям.
 25. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности.
 26. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления.
 27. Направленность биохимических превращений в период восстановления на восполнение затраченных за работу веществ и устранение накопленных промежуточных и конечных продуктов метаболизма.
 28. Гетерохронность восстановления организма после физической нагрузки.
 29. Использование жиров, как основного источника энергии в период восстановления.
 30. Кислородный долг возникающий при физической нагрузке.
 31. Биохимические механизмы образования кислородного долга.
 32. Анаболическая фаза обмена веществ в процессе восстановления после физической нагрузки.
 33. Явление суперкомпенсации, фактор адаптации организма.
 34. Современные взгляды на регуляцию обменных процессов в период восстановления.
 35. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
 36. Количественные характеристики биоэнергетических процессов: мощность, емкость, скорость развертывания, эффективность.
 37. Участие креатинфосфата в обеспечении внутриклеточного транспорта энергии.
 38. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики креатинфосфокиназной реакции.
 39. Молочная кислота, особенности ее влияния на обменные процессы при работе.
 40. Биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики гликолиза и их изменение под влиянием специализированной тренировки.
 41. Миокиназная реакция, ее роль в поддержании постоянства концентрации АТФ и регуляции активности ферментов энергетического обмена.
 42. Влияние специализированной тренировки на биохимические факторы, определяющие кинетические характеристики аэробного пути ресинтеза АТФ.
 43. Характер энергетического обеспечения работы как главный фактор, определяющий направленность срочных биохимических изменений.
 44. Биохимические изменения в работающих мышцах, крови, других органах и тканях.
 45. Биохимические особенности мобилизации энергетических субстратов и транспорта кислорода к работающим тканям.
 46. Особенности биохимических изменений в критических условиях мышечной деятельности: на уровне «порога анаэробного обмена», на «критической»

- мощности, на «мощности истощения», на уровне максимальной анаэробной мощности, при выполнении упражнений разных зон относительной мощности.
47. Утомление и выносливость. Биохимические изменения, приводящие к развитию утомления: истощение энергетических субстратов, нарушение гомеостаза внутренних сред организма, угнетение ферментативной активности продуктами «рабочего» обмена, нарушение пластического обеспечения функций, изменения нервной и гормональной регуляции.
 48. Использование жиров в качестве основного источника энергии в период восстановления.
 49. Кислородный долг. Биохимические механизмы его образования и оплаты.
 50. Явление суперкомпенсации.
 51. Особенности регуляции обменных процессов в период восстановления. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.
 52. Биохимические особенности растущего организма.
 53. Химический состав и технология применения наиболее распространенных пищевых добавок, предназначенных для решения различных практических задач.
 54. Возрастные изменения протекания обменных процессов, его регуляции, биохимического статуса организма в различные периоды после завершения роста.
 55. Нормализующее влияние систематических занятий физическими упражнениями и спортом на биохимические параметры зрелого и стареющего организма.
 56. Биохимическое обоснование особенностей методики занятий физическими упражнениями и спортом с лицами зрелого и пожилого возраста.
 57. Питание как основной путь восполнения энергетических затрат организма, обеспечения его пластическими веществами и веществами-регуляторами.
 58. Зависимость потребности в основных компонентах пищи (белках, липидах, углеводах, минеральных соединениях, витаминах) от возраста, пола, особенностей выполняемой тренировочной нагрузки.
 59. Понятие о сбалансированном питании.
 60. Биохимическое обоснование требований к составу белкового, липидного и углеводного компонентов питания.
 61. Использование низкомолекулярных соединений и биологически активных пищевых добавок для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и биохимической адаптации к физическим нагрузкам.
 62. Биохимические основы эргогенической диететики.
 63. Биохимическое обоснование «углеводной ориентации» питания спортсменов.

Рубежный контроль раздела 1.2.:

форма рубежного контроля – контрольная работа

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

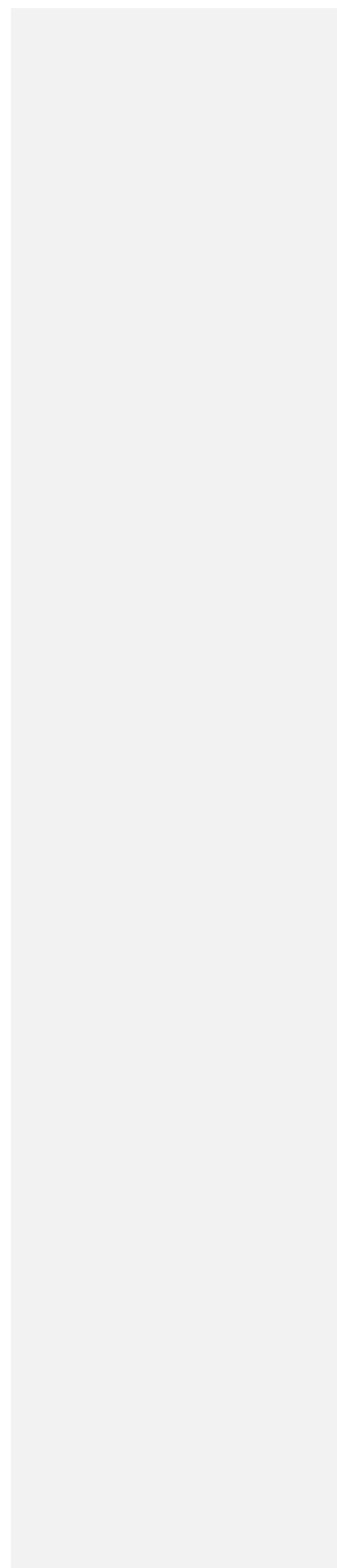
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

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

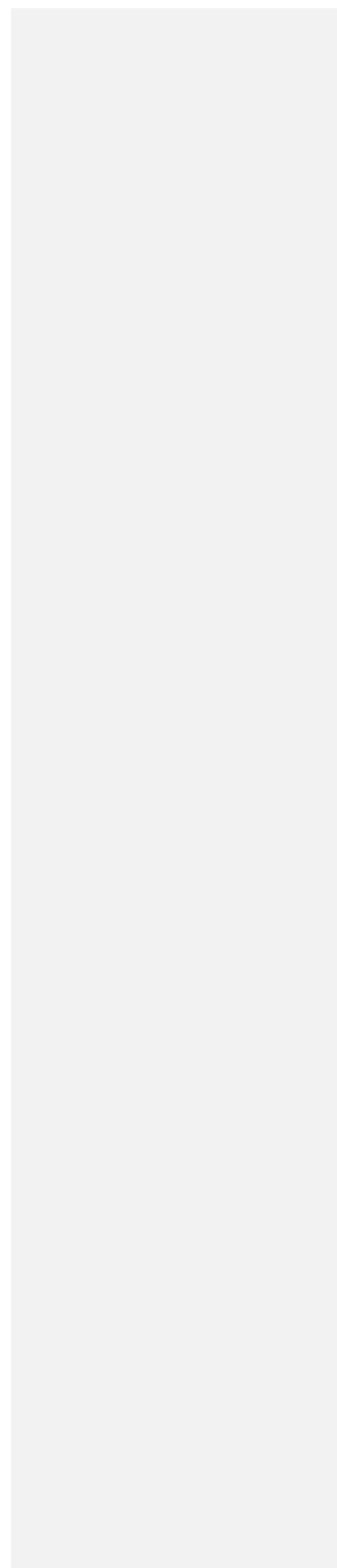
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в	Этап формирования знаний

		<p>возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся,</p>	
--	--	--	--

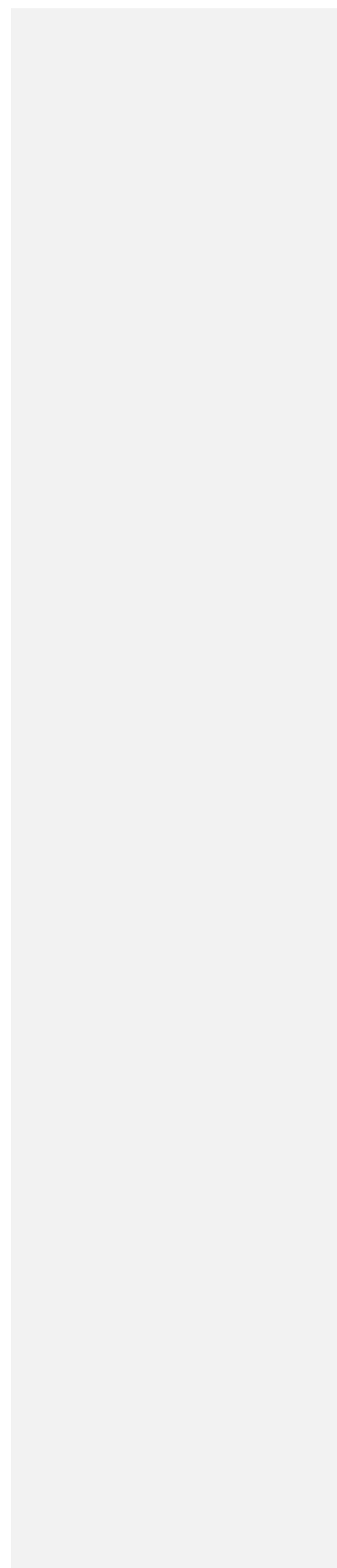


		<p>направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей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



		<p>технологии планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с 	<p>Этап формирования умений</p>

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



		<p>поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
ОПК-7	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга	ОПК-7.1. Знает: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; - международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий.	Этап формирования знаний
		ОПК-7.2. Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы,	Этап формирования умений

		<p>информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга.</p>	
		<p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		размещение на сайтах физкультурно- спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.	
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля	Этап формирования знаний

		<p>(контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	
		<p>ОПК-9.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>	
		<p>ОПК-9.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболического обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</p> <p>- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>	
ПК-3	<p>Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности</p>	<p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p>	Этап формирования умений
		<p>ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

		деятельности, разработки, рекомендаций.	
--	--	---	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-1, 7, 9; ПК-3	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:

			[0-6] баллов.
ОПК-1, 7, 9; ПК-3	Этап формирования умений	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9] баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
ОПК-1, 7, 9; ПК-3	Этап формирования навыков и получения опыта.	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9] баллов;</p> <p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>

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

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикрорезультатах организма человека.
2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция, их взаимосвязь.
3. Метаболизм: анаболизм и катаболизм, их взаимосвязь. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен. Энергетический обмен.
4. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.
5. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Специфичность ферментов.
6. Механизм действия ферментов. Кинетика ферментативного катализа: зависимость от концентрации ферментов и субстрата, температуры, pH среды.
7. Ингибиторы и активаторы ферментов, регуляция скорости ферментативных реакций. Классификация и индексация ферментов.
8. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении различных витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипervитаминозе.
9. Важнейшие представители водорастворимых витаминов. Их биологическая роль в организме и пищевые источники поступления в организм.
10. Важнейшие представители жирорастворимых витаминов. Их биологическая роль в организме и пищевые источники поступления в организм.
11. Основные причины гиповитаминозов. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.
12. Общие принципы и механизмы регуляции обмена веществ в организме.
13. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.
14. Гормоны гипоталамуса и гипофиза (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
15. Гормоны щитовидной и паращитовидной желез, поджелудочной железы (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
16. Гормоны надпочечников. Половые гормоны (химическая природа и механизм действия гормонов, проявления гипер- и гипосекреции).
17. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь освобождения энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.

18. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.
19. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.
20. Тканевое дыхание (окислительное фосфорилирование) и его энергетический эффект. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке.
21. Анаэробное и микросомальное окисление. Свободнорадикальное окисление.
22. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Их биологическая роль. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия.
23. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме. Регуляция обмена углеводов.
24. Биосинтез и расщепление гликогена в печени. Условия протекания этих процессов, их регуляция.
25. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза. Итоговое уравнение гликолитического распада гликогена и глюкозы.
26. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ.
27. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов. Итоговое уравнение аэробного гексозодифосфатного пути.
28. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.
29. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Связь превращений глицерина с циклом трикарбоновых кислот. Энергетический эффект окисления глицерина.
30. Бета-окисление жирных кислот. Энергетический эффект бета-окисления жирных кислот. Образование ацетилкофермента А и его дальнейшие превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.
31. Биохимические механизмы и условия образования кетонных тел. Дальнейшие превращения кетонных тел. Их роль для обеспечения физических нагрузок.
32. Биологическая роль белков в организме. Классификация белков. Нуклеиновые кислоты (РНК, ДНК), их синтез (репликации ДНК, транскрипция РНК).
33. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.
34. Синтез специфических белков в клетке, его основные этапы (транскрипция, рекогниция, трансляция). Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.
35. Внутриклеточные превращения аминокислот. Реакции переаминирования, дезаминирования, декарбоксилирования аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.
36. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.
37. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетилкофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.

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

ления.

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

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

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

рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта : учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/466093>

2. Ершов, Ю. А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 466 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07769-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/423741>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич, Е. Ю. Дьякова, Е. В. Кошельская, В. И. Андреев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 151 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11890-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/451495>

2. Комов, В. П. Биохимия в 2 ч. Часть 1. : учебник для вузов / В. П. Комов, В. Н. Шведова ; под общей редакцией В. П. Комова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02059-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451964>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека	Электронная библиотека	http://biblioclub.ru/

Примечание [a1]: нельзя 2021 год!!

Михайлов, С.С. Биохимия двигательной деятельности : учебник : [12+] / С.С. Михайлов. — 6-е изд., доп. — Москва : Спорт, 2016. — 296 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454250> — ISBN 978-5-906839-41-1. —

онлайн»	учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

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

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

Самостоятельная работа.

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

5.4. Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Программное обеспечение

- 1.Операционная система Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip

Примечание [Z2]: Доработано по результатам проверки.

6.SKY DNS

7.TrueConf(client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы

данных

Примечание [Z3]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в	http://webofknowledge.com 100% доступ

	цитирования "Web of Science"	научных изданиях	
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

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

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

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

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

5.6. Образовательные технологии

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

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

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

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1	Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – <i>бакалавриата</i> по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 943 от 19.09.2017 г.	Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4	*	Протокол заседания кафедры № ____ от «__» сентября 20__ года	____.____.____



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

__Махов А.С.

27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Биомеханика двигательных действий

Направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Физическая рекреация и реабилитация

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

Форма обучения

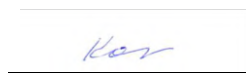
Очная, заочная

Москва 2021

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

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

Рабочая программа практики разработана рабочей группой в составе: к.п.н., доцент Карпова Н.В.
Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



(подпись)

В.П. Карташев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



(подпись)

А.С. Махов

Рабочая программа практики рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор

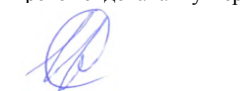


(подпись)

А.Г. Замятин

Рабочая программа практики рецензирована и рекомендована к утверждению:


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



(подпись)

И.А. Дрогов

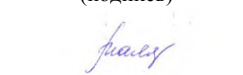
кафедра АФК и рекреации д.п.н., профессор,



(подпись)

А.И. Сесёлкин

Согласовано
Научная библиотека, директор



(подпись)

И.Г. Маляр

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	10
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины	10
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	12
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	13
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	14
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	23
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	23
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	23
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	28
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	29
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	31
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	31
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..	31
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	32
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	33
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	34
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	36
5.6 Образовательные технологии	37
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	38

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

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

Задачи учебной дисциплины:

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

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

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

Изучение учебной дисциплины *«Биомеханика двигательных действий»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Возрастная анатомия», «Биохимия двигательной деятельности», «Возрастная физиология».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Методология научных исследований в рекреации и туризме»*; *«Физическая реабилитация»*; *«Спортивно-оздоровительный мониторинг»*; *«Профессионально-ориентированная практика»*.

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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-8, ОПК-9 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Обучение	ОПК-8.	Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	ОПК-8.1. Знает: - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации полученных данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного про-	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки предложений по кор-

			<p>цесса в туризме.</p> <p>ОПК-8.2. Умеет: - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме. Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля.</p> <p>ОПК-8.3. Имеет опыт - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в деятельности по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</p>	<p>рекции тренировочного процесса на основе показателей контроля программ;</p>
Обучение	ОПК-9.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает: - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимиче-	<p>Знать:</p> <p>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механи-</p>

			<p>ских процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля,</p>	<p>ческие характеристики тела человека и его движений;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень ответственности их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических пока-
--	--	--	--	---

			<p>анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	<p>зателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</p>
			<p>ОПК-9.2. Умеет: – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса</p>	

			<p>Гарвардского степ-теста, РWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>	
			<p>ОПК-9.3. Имеет опыт -- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и</p>	

			туризма.	
--	--	--	----------	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, ~~изучаемой в 5 семестре~~, составляет 3 зачетные единицы. ~~По дисциплине предусмотрен дифференцированный зачет.~~

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	54	54			
Учебные занятия лекционного типа	14	14			
Практические занятия	16	16			
Иная контактная работа	24	24			
Самостоятельная работа обучающихся, всего	45	45			
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	9			
Форма промежуточной аттестации		диф. зач.			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	108	108			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии			
		весна 2 курс	осень 3 курс		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	24	8	16		
Учебные занятия лекционного типа	6	2	4		
Практические занятия	6	2	4		
Иная контактная работа	12	4	8		

Самостоятельная работа обучающихся, всего	80	28	52		
Контроль промежуточной аттестации (час)	4		4		
Форма промежуточной аттестации			диф. зач.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	108	36	72		

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 5)							
Раздел 1. Общие основы биомеханики	30	14	16	4	4	0	8
Тема 1.1. Введение в биомеханику.	15	7	8	2	2	0	4
Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека	15	7	8	2	2	0	4
Раздел 2 Дифференциальная биомеханика	37	17	20	6	6	0	8
Тема 2.1. Биомеханика физических качеств	15	7	8	2	2	0	4
Тема 2.2. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	22	10	12	4	4	0	4
Раздел 3. Частная биомеханика	32	14	18	4	6	0	8
Тема 3.1. Локомоторные движения.	17	7	10	2	4	0	4
Тема 3.2. Сохранение положения тела и движение на месте	15	7	8	2	2	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	45	54	14	16	-	24

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (весна 2 курса)							
Раздел 1. Общие основы биомеханики	36	28	8	2	2	0	4
Тема 1.1. Введение в биомеханику.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека	18	14	4	0	2	0	2
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	-	4
Модуль 2 (осень 3 курса)							
Раздел 2 Дифференциальная биомеханика	34	26	8	2	2	0	4
Тема 2.1. Биомеханика физических качеств	17	13	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Биомеханические основы движений с учетом возраста, пола Биомеханические технологии формирования и совершенствования движений	17	13	4	2	0	0	2
Раздел 3. Частная биомеханика	34	26	8	2	2	0	4
Тема 3.1. Локомоторные движения.	17	13	4	2	0	0	2
Тема 3.2. Сохранение поло-	17	13	4	0	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
жения тела и движение на месте							
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	4	4	-	8
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	80	24	6	6	-	12

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 5)							
Раздел 1. Общие основы биомеханики	14	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Реферат	2	Контрольная работа
Раздел 2 Дифференциальная биомеханика	17	7	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	8	Кейс-задание	2	Контрольная работа

Раздел 3. Частная биомеханика	14	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	6	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Общий объем по дисциплине, часов	45	19		20		6	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (весна 2 курс)							
Раздел 1. Общие основы биомеханики	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Реферат	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (осень 3 курс)							
Раздел 2 Дифференциальная биомеханика	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Частная биомеханика	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю, часов	52	24		24		4	
Общий объем по дисциплине, часов	80	37		37		6	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

РАЗДЕЛ 1. Общие основы биомеханики

Цель: *ознакомление с теоретическими основами биомеханики*

Перечень изучаемых элементов содержания

Тема 1.1. Общие основы биомеханики. Введение в биомеханику.

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

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

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

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Биомеханика как наука и учебная дисциплина. Механические явления в живых системах. Задачи и направления развития общей биомеханики движений человека.
2. Цель и задачи спортивной биомеханики. Развитие биомеханики.
3. Возникновение биомеханики как науки. Направления развития биомеханики. Связи биомеханики с другими науками.
4. Строение двигательного действия. Система движений, ее состав и структура. Системные свойства двигательного действия.
5. Механо-электрические (гониометрия, спидометрия, акселерометрия, динамометрия, стабилметрия и др.).

6. Оптические и оптико-электронные системы (биомеханическая фото- и киносъемка, видеосъемка, телевизионные системы, оптронные пары, лазерные устройства и др.

7. Электрофизиологические (электромиография).

Тема 1.2. Биомеханика двигательного аппарата человека

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

Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

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

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

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

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

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

Методы измерения работы и энергии при движениях человека.

Вопросы для самоподготовки:

1. Строение пассивной части двигательного аппарата человека. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и движения в суставах.

2. Механические свойства связок и сухожилий. Движения в кинематических цепях. Открытые и замкнутые кинематические цепи.

3. Механические свойства и механическая модель мышцы.

4. Режимы и механика мышечного сокращения. Особенности действия мышц на костные рычаги (золотое правило механики). Биомеханика двусуставных мышц.

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

6. Силы в движениях человека. Роль сил в движениях человека. Силы внутренние как мера взаимодействия частей тела и тканей тела человека.

7. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

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

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

Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.

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

Перечень изучаемых элементов содержания

Тема 2.1. Биомеханика физических качеств

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

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

Топография силы. Метод сопряженного воздействия.

Биомеханическая характеристика скоростных качеств.

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

Биомеханические аспекты двигательных реакций.

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие о моторике человека как совокупности его двигательных возможностей. Явные, видимые, доступные непосредственному измерению и латентные, скрытые, недоступные непосредственному измерению показатели двигательных качеств.
2. Биомеханическая характеристика силовых качеств. Сила действия человека. Понятие о силовых качествах.
3. Зависимость силы действия человека от параметров двигательных заданий (перемещаемой массы, скорости, направления движения, природы сил сопротивления)
4. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций. Коэффициенты экономичности.
5. Параметрические и непараметрические зависимости между силовыми и скоростными качествами. Биомеханические аспекты двигательных реакций.
6. Особенности спортивной техники в упражнениях, требующих большой выносливости.
7. Влияние гибкости на спортивную технику.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной проверки знаний:

1. Двигательные качества - качественно различные стороны моторики.
2. Положение тела и сила действия человека. Топография силы.
3. Биомеханическая характеристика скоростных качеств. Понятие о скоростных качествах.
4. Динамика скорости. Скорость изменения силы - градиент силы.
5. Биомеханическая характеристика выносливости. Основы эргометрии. Правило обратимости двигательных заданий. Утомление и его биомеханические проявления. Проблема экономизации спортивной техники; коэффициенты экономичности.
6. Биомеханические основы экономизации спортивной техники.
7. Биомеханические характеристики гибкости. Понятие о гибкости. Активная и пассивная гибкость.
8. Понятие о скоростных качествах.
9. Выносливость и способы ее измерения.
10. Методы измерения гибкости

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

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

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

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

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

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

Биомеханические особенности телосложения и их влияние на моторику.

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные понятия теории управления. Аппарат управления и аппарат исполнения. Воздействия управляющие и сбивающие.
2. Способы организации управления в самоуправляемых системах. Программный способ управления. Циклы взаимодействия - центральные и периферические. Движение информации по каналам связи.
3. Биомеханические аспекты управления мышечной активностью. Проблемы избыточности в управлении мышечной активностью.
4. Управление и регуляция. Произвольный контроль и сенсорные коррекции. Функциональные системы двигательного действия - энергообеспечивающие и формообразующие.
5. Дифференциальная биомеханика - раздел биомеханики, изучающий индивидуальные и

- групповые особенности движений и двигательных возможностей человека.
6. Телосложение и моторика человека. Влияние пропорций тела и конституциональных особенностей.
 7. Развитие движений в различные периоды жизни человека.
 8. Особенности моторики женщин.
 9. Двигательные предпочтения, в частности двигательная асимметрия и ее значение в спорте.
 10. Локомоторные движения при взаимодействии с опорой (наземные) и средой (водные). Механические условия создания движущих сил при отталкивании от опоры в наземных и водных локомоциях.
 11. Работа внутренних сил и изменение кинетической энергии тела человека. Сила реакции опоры при отталкивании и ее составляющие. Соотношение движущих и тормозящих сил. Скорость, длина, частота и ритм шагов.
 12. Взаимодействие звеньев тела в наземных локомоторных движениях. Механизм собственно отталкивания от опоры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс -задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 2

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

1. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.
2. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
3. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
4. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
5. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
6. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
7. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
8. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
9. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
10. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
11. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления.
12. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

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

Раздел 3. Частная биомеханика.

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

Перечень изучаемых элементов содержания

Тема 3.1. Локомоторные движения.

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

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

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной проверки знаний:

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

Тема 3.2. Сохранение положения тела и движения на месте.

Перечень изучаемых элементов содержания: Положение тела человека. Силы возмущающие и уравновешивающие (их источники и действие). Условия равновесия тела челове-

ка (системы тел) и показатели устойчивости. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий.

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной проверки знаний:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

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

Перечень тем кейс-заданий к разделу 3

1. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).
2. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.
3. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.

4. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.

5. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих сил.

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

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

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

9. Биомеханика ходьбы: элементы шагательных движений при опоре и переносе ног; сопутствующие движения туловища и рук.

10. Биомеханика бега: период полета - вынос ноги, опускание на опору; периоды опоры - подседание, отталкивание.

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

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

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

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

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

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

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

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-8	Способен осуществлять	ОПК-8.1. Знает: -роль педагоги-	Этап формирования знаний

	<p>контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ</p>	<p>ческого контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме.</p>	
		<p>ОПК-8.2. Умеет: - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать систему норма-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>тивов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме. Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля.</p>	
		<p>ОПК-8.3. Имеет опыт - разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на основе показателей контроля программ; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в деятельности по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-9</p>	<p>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культу-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>рой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.</p>	
		<p>ОПК-9.2. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - использовать комплексное тестирование физического состоя-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>ния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p>	
		<p>ОПК-9.3. Имеет опыт - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функ-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		циональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры, спорта и туризма.	
--	--	--	--

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-8; ОПК-9	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.

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

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

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики.
2. Биомеханические свойства мышц.
3. Проблема избыточности в управлении, кинематическими цепями двигательного аппарата человека.
4. . Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики.
5. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.

6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил.
8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека.
9. Центр объема и центр поверхности тела.
10. Механическая энергия и работа в движениях человека.
11. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.
12. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.
13. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей.
14. Центральные и периферические циклы взаимодействия при управлении движениями человека.
15. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.
16. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
17. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
18. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
19. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
20. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).
21. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
22. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
23. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
24. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энергозатрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).
25. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.
26. Абсолютная, сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.
27. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность).
28. Дискриминативные показатели спортивной техники.
29. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его

двигательные возможности.

30. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.

31. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев).

32. Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.

33. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента.

34. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.

35. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих сил.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13699-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/466427>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. — Москва : КноРус, 2019. — 370 с. — ISBN 978-5-406-07004-8. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/931397>

Примечание [a1]: нет доступа!!

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

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

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

Самостоятельная работа.

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

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Программное обеспечение

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

Примечание [Z2]: Доработано по результатам проверки.

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Примечание [Z3]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ

5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

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

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

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

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

5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины *«Биомеханика двигательных действий»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении учебной дисциплины *«Биомеханика двигательных действий»* предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 09</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от « ____ » сентября 20 ____ года</p>	____.____.____



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

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры

А.С. Махов

27 мая 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

Направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Физическая рекреация и реабилитация

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения


Очная, заочная

Москва 2021

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

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

Рабочая программа дисциплины разработана рабочей группой в составе: д.п.н., профессор Сесёлкин А.И., к.п.н., доцент Карпова Н.В.
Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

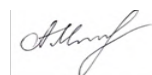


В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа практики рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

Рабочая программа дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

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



И.А. Дрогов

(подпись)

к.п.н., доцент
«Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)

Согласовано
Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.....	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	13
2.2 Учебно-тематический план учебной дисциплины.....	13
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	14
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	17
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	17
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	26
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	26
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	27
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	31
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	33
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	33
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	35
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..	35
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	37
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	39
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	41
5.6 Образовательные технологии	41
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	42

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

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

Задачи учебной дисциплины:

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

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

Учебная дисциплина «Теория и методика физической рекреации и туризма» реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм очной и заочной* формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Теория и методика физической рекреации и туризма» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала по дисциплинам *Рекреология и курортология, Теория и методика физической культуры и спорта.*

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

- *География рекреационных систем и туризма;*
- *Организационно-правовые основы рекреации и туризма*
- *Методология научных исследований в рекреации и туризме;*
- *Профессионально-ориентированная практика;*
- *Преддипломная практика.*

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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-11, ПК-1, ПК-2 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.*

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

			достижения компетенции	
Научно-исследовательская	ОПК-11.	Способен проводить исследования по определению эффективности, используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности	ОПК-11.1. Знает: - направления научных исследований в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - тенденции развития рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - направления и перспективы развития образования в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при

			<p>исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в рекреации, физической культуре, спорте и туризме; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки</p>	<p>планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <p>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p>
			ОПК-11.2. Умеет: -	

			<p>классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса физкультурно-оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и</p>	
--	--	--	---	--

			<p>характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее</p>	
--	--	--	--	--

			<p>животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в рекреации и туризме; - интерпретировать результаты собственных исследований; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список 	
--	--	--	---	--

			<p>литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	
			<p>ОПК-11.3. Имеет опыт: - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований</p>	
<p>педагогическая деятельность</p> <p>тренерская деятельность</p>	ПК-1.	<p>Способен самостоятельно определять цели и задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной</p>	<p>ПК-1.1. Знает: - современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; -методы установления контакта с</p>	<p>Знать:</p> <p>закономерности определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей,</p>

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

		<p>нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p> <p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения</p>	<p>представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>Уметь:</p> <p>составлять, разрабатывать и реализовывать программы</p> <p>спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками подбора соответствующих средств и методов и их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида.</p>
--	--	--	--	--

			мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	
--	--	--	---	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, ~~изучаемой в 3 семестре на очной форме и на 3 курсе заочной формы~~, составляет 4 зачетные единицы. ~~По дисциплине предусмотрен экзамен.~~

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	72	72			
Учебные занятия лекционного типа	18	18			
Практические занятия	22	22			
Иная контактная работа	32	32			
Самостоятельная работа обучающихся, всего	36	36			
Контроль промежуточной аттестации (час)	36	36			
Форма промежуточной аттестации		экз.			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144	144			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего	Сессии
--------------------	-------	--------

	часов	весна 2 курс	осень 3 курс		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	32	8	24		
Учебные занятия лекционного типа	8	2	6		
Практические занятия	8	2	6		
Иная контактная работа	16	4	12		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	103	28	75		
Контроль промежуточной аттестации (час)	9		9		
Форма промежуточной аттестации			экз.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144	36	108		

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации	25	9	16	4	4		8
Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания	12	4	8	2	2		4
Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности	13	5	8	2	2		4
Раздел 2. Методические основы физической рекреации	25	9	16	4	4		8
Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах	12	4	8	2	2		4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях	13	5	8	2	2		4
Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)	29	9	20	6	6		8
Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ	14	4	10	4	2		4
Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика	15	5	10	2	4		4
Раздел 4. Методические основы СОТ	29	9	20	4	8		8
Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий	14	4	10	2	4		4
Тема 4.2. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта	15	5	10	2	4		4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	144	36	72	18	22		32
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	36	72	18	22		32

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (весна 2 курса)							
Раздел 1. Теоретические основы физической	36	28	8	2	2		4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
рекреации							
Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания	18	14	4	2	0		2
Тема 1.2. Двигательная активность и медико-биологическая функция рекреационной деятельности	18	14	4	0	2		2
Общий объем, часов	36	28	8	2	2		4
Модуль 2 (осень 3 курс)							
Раздел 2. Методические основы физической рекреации	33	25	8	2	2		4
Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах	16	12	4	0	2		2
Тема 2.2. Анимационно-досуговая деятельность в санаторно-курортных организациях	17	13	4	2	0		2
Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)	33	25	8	2	2		4
Тема 3.1. История и общая характеристика СОТ	16	12	4	2	0		2
Тема 3.2. Классификация видов и форм туризма, их характеристика	17	13	4	0	2		2
Раздел 4. Методические основы СОТ	33	25	8	2	2		4
Тема 4.1. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий	16	12	4	0	2		2
Тема 4.2. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта	17	13	4	2	0		2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	75	24	6	6		12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной	144	103	32	8	8		16

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
дисциплине							

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс-задание	2	Контрольная работа

Раздел 2. Методические основы физической рекреации	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Реферат	2	Контрольная работа
Раздел 4. Методические основы СОТ	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	36	12		16		8	
Общий объем по дисциплине, часов	36	12		16		8	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (весна 2 курс)							
Раздел 1. Теоретические основы физической рекреации	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в	13	Кейс-задание	2	Контрольная работа

			ЭИОС				
Общий объем по модулю/семестру, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (осень 3 курс)							
Раздел 2. Методические основы физической рекреации	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Теоретические основы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ)	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Реферат	2	Контрольная работа
Раздел 4. Методические основы СОТ	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	75	33		36		6	
Общий объем по дисциплине, часов	103	46		49		8	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Тема 1.1. Физическая рекреация как междисциплинарная область физического воспитания

Цель: изучить физическую рекреацию как междисциплинарную область физического

воспитания.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

Вопросы для самоподготовки:

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

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

Цель: изучить роль двигательной активности и медико-биологической функции рекреационной деятельности как основы физической рекреации.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
2. Физиологическая классификация средств физической культуры.

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание.

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

Количество регионов (районов) соответствует количеству студентов в группе.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Тема 2.1. Активные методы оздоровления на курортах

Цель: изучить активные методы оздоровления, применяемые на курортах.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

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

Цель: изучить основы анимационно-досуговой деятельности в санаторно-курортных организациях.

Перечень изучаемых элементов содержания:

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

Вопросы для самоподготовки:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание. В соответствии с теоретическим материалом провести анализ и разработать предложения по улучшению анимационно-досуговой деятельности с элементами двигательной активности в конкретной организации (учреждении, предприятии) санаторно-курортной сферы.
Количество организаций соответствует количеству студентов в группе.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

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

Цель: ознакомление с теоретическими основами спортивно-оздоровительного туризма.

Перечень изучаемых элементов содержания.

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

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

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

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3

1. Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет.
2. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.
3. Краткая история международного туризма: туристские организации и декларации.
4. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
5. Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль.
6. Классификация видов и форм туризма, их характеристика.
7. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.
8. Городские и районные туристские клубы, их задачи: туристские секции КФК.
9. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
10. Многодневные некатегорийные походы.
11. Деинституционализация различных групп инвалидов средствами туризма.
12. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.
13. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма.
14. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации.
15. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности.
16. Система спортивно-туристских соревнований.
17. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.
18. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
19. Классификация маршрутов.
20. Маршрутно-квалификационная работа.
21. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
22. Понятие о тактике и технике спортивного туризма.
23. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма.
24. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
25. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
26. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.
27. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
28. Туризм – как объект и предмет исследования. Направления научно-исследовательской работы (НИР) в сфере туризма.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Цель: формирование знаний и умений в проведении туристских походов, слетов, соревнований.

Перечень изучаемых элементов содержания.

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

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

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

Вариант № 1. «Проект проведения туристского слёта в школе».

Вариант № 2. «Разработка туристского маршрута по России и СНГ (Подмосковье)».

Вариант № 3 «Разработка программы экстремального тура (горного)».

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

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

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

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

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является дифференцированный зачет (зачет с оценкой), который проводится в устной форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-11.	Способен проводить исследования по определению эффективности, используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности	ОПК-11.1. Знает: - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - тенденции развития рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - направления и перспективы развития образования в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере рекреации, физической культуры, спорта и туризма; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технологию организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в рекреации, физической культуре, спорте и туризме; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению	Этап формирования знаний

	<p>квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки</p>	
	<p>ОПК-11.2. Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса физкультурно- оздоровительной деятельности, организационно-управленческого процесса в ФСО, в зависимости от направленности ОПОП; - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабиллометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, мионометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, корректурная проба,</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), методика «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в рекреации и туризме; - интерпретировать результаты собственных исследований; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений.</p>	
		<p>ОПК-11.3. Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ПК-1.	Способен самостоятельно определять цели и	<p>ПКР-1.1. Знает: закономерности определения задач и содержания занятий по физической культуре с учетом</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

задачи педагогического процесса спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности	возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; -современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; -методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками.	
	ПКР-1.2. Умеет: разрабатывать или подбирать методики проведения занятия по физической культуре, рекреации и туризму с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - проводить занятие по физической культуре, рекреации и туризму согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам; -подготовить рекомендации обучающимся, занимающимся по усовершенствованию навыков и техник выполнения физических упражнений, формирования их нравственно-волевых качеств.	Этап формирования умений
	ПКР-1.3. Имеет опыт: работы в команде специалистов спортивной, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой и рекреационно-реабилитационной деятельности; прогнозирования результатов занятий; использования оборудования и технических средств.	Этап формирования навыков и получения опыта

ПК-2	Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида	ПКР-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении; -основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.	Этап формирования знаний
		ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.	Этап формирования умений
		ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-11 ПК-1 ПК-2	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов. Уровень освоения	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его

		<p>программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>
<p>ОПК-11 ПК-1 ПК-2</p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в</p>
	<p>Этап</p>	<p>Аналитическое</p>	

<p>ОПК-11 ПК-1 ПК-2</p>	<p>формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.</p>
--	--	--	--

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

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Концепция, цель, задачи, объект и предмет физической рекреации.
2. Методы и средства физической рекреации.
3. Культурно-ценностные, интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты физической рекреации.
4. Формы физической рекреации.
5. Принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.
6. Базовые аспекты физической рекреации.
7. Виды двигательной активности, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
8. Физиологическая классификация средств физической культуры.
9. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
10. Устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов. Повышение психической, умственной и эмоциональной устойчивости организма путем приобретения новых двигательных навыков.
11. Процесс образования двигательного навыка.
12. Медико-биологическая функция рекреационной деятельности - лечение и оздоровление.
13. Лечебные циклы и функциональные периоды, различающиеся по режиму деятельности: щадящему, тонизирующему и тренирующему.
14. Рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на восстановление физических и психических сил человека.
15. Активные виды оздоровления: лечебная физическая культура и спортивно-массовая работа.
16. Необходимые условия для применения активных методов оздоровления на курортах.

17. Основные принципы применения ЛФК на курортах и в санаториях.
18. Воспитание потребности в регулярных занятиях ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.
19. Основные виды ЛФК. Категории сложности терренкуров.
20. Формы спортивно-массовой работы на курорте.
21. Основные режимы двигательной активности на курортах.
22. Организация досуга и развлечений в санаторно-курортных учреждениях.
23. Проблемы организации досуга с элементами двигательной активности отдыхающих.
24. Комплексное сочетание спортивно-массовой и экскурсионной работы.
25. Формы организации досуговой деятельности.
26. Анимационный сервис как новое направление в организации досуга отдыхающих.
27. Спортивно-оздоровительный туризм как учебный предмет.
28. Основные этапы становления и развития туризма в России и СНГ.
29. Международные туристские организации и декларации.
30. Общая характеристика общественно-самодеятельной и государственной структуры управления туризмом в России.
31. Воспитательное, оздоровительное и образовательное значение туризма, его прикладная роль.
32. Классификация видов и форм туризма, их характеристика.
33. Задачи использования туризма на различных возрастных этапах жизнедеятельности человека.
34. Городские и районные туристские клубы, их задачи.
35. Организация и методика проведения массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.
36. Многодневные некатегорийные походы.
37. Социализация различных групп инвалидов средствами туризма.
38. Особенности организации и методики проведения походов, путешествий и других туристско-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.
39. Программно-нормативные основы спортивно-оздоровительного туризма.
40. Характеристика спортивно-оздоровительного туризма как вида спорта, его место в Единой Всероссийской спортивной классификации.
41. Динамика и стратегия спортивно-туристской деятельности.
42. Система спортивно-туристских соревнований.
43. Разрядные нормативы и требования по различным видам спортивного туризма и туристского многоборья.
44. Технология проведения спортивных походов, соревнований и путешествий.
45. Классификация маршрутов.
46. Маршрутно-квалификационная работа.
47. Туристская спортивно-тренировочная и соревновательная деятельности.
48. Понятие о тактике и технике спортивного туризма.
49. Содержание и методика технико-тактической подготовки туристов-спортсменов массовых разрядов в видах туризма.
50. Содержание и методика физической (общей и специальной) подготовки туристов-спортсменов.
51. Общая характеристика технологии подготовки спортсменов в «экстремальных» видах туристской деятельности.
52. Содержание, методика организации и проведения приключенческих мероприятий.
53. Особенности спортивно-туристской тренировки в экстремальных (горный, жаркий, холодный климат, резкие колебания часового пояса) условиях внешней среды.
54. Туризм – как объект и предмет исследования. Направления научно-

исследовательской работы (НИР) в сфере туризма.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Кулагина, Е.В. Технологии рекреации и анимации : учебное пособие / Е.В. Кулагина, Ю.В. Сливкова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 96 с. : табл., граф., схем. - Библиогр.: с. 86 - ISBN 978-5-8149-2422-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493340>

2. Шульга, И. И. Педагогическая анимация : учебное пособие для вузов / И. И. Шульга. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 150 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10001-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456235>).

5.1.2. Дополнительная литература

1.Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246 - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>

2.Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592>

3.Кулагина, Е. В. Технологии рекреации и анимации [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Кулагина, Ю. В. Сливкова. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 96 с. — 978-5-8149-2422-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78483.html>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии	http://e.lanbook.com/ 100% доступ

Примечание [a1]: нет доступа!!!

Кулагина, Е.В. Технологии рекреации и анимации : учебное пособие / Е.В. Кулагина, Ю.В. Сливкова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. — Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. — 96 с. : табл., граф., схем. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493340> . — Библиогр.: с. 86. — ISBN 978-5-8149-2422-3.

	периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

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

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

Самостоятельная работа.

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

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Программное обеспечение

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

Примечание [Z2]: Доработано по результатам проверки.

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Примечание [Z3]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования,	http://elibrary.ru/

	"eLIBRARY.ru"	содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com / 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины *«Теория и методика физической рекреации и туризма»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки *49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* используются:

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

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

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

5.6 Образовательные технологии

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

Освоение учебной дисциплины *«Теория и методика физической рекреации и туризма»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Теория и методика физической рекреации и туризма»* предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 940	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 9</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 10 от «15» мая 2020 года</p>	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 11 от «27» мая 2021 года</p>	01.09.2021
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от «___» сентября 20___ года</p>	____.____.____



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

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры

_____ А.С. Махов

27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Направление подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)
Физическая рекреация и реабилитация

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

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая реабилитация» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*, а также с учетом рекомендованной примерной основной образовательной программой и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

-01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

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

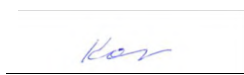
-05.003 «Тренер»;

-05.005 «Инструктор-методист»;

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

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

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



(подпись)

А.Г. Замятин

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

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



(подпись)

И.А. Дрогов

кафедра АФК и рекреации д.п.н., профессор,



(подпись)

А.И. Сесёлкин

Согласовано Научная библиотека, директор



(подпись)

И.Г. Маляр

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	7
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....	8
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	11
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	15
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	32
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	32
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	32
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	34
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	35
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	44
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	44
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..	44
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	45
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	47
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	48
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	50
5.6 Образовательные технологии	51
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	52

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Целью учебной дисциплины является получение обучающимися теоретических знаний об особенностях структуры и содержания физической реабилитации с последующим применением в профессиональной сфере и формирование практических навыков по направлению физическая реабилитация.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре дисциплины «Физическая реабилитация».
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Физическая реабилитация».
3. Рассмотреть основные организационно-методические основы в сфере физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах.
4. Развитие навыков, необходимых в сфере физической реабилитации.

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

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

Изучение учебной дисциплины «Физическая реабилитация» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала учебных дисциплин: «Теория и методика физической рекреации и туризма», «Возрастная физиология», «Возрастная анатомия», «Теория и методика ФК», «Физическая реабилитация в системе восстановления работоспособности спортсменов».

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

- «Оздоровительные технологии в реабилитации»;
- «Профессионально-ориентированная практика»;
- «Преддипломная практика».

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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-8; ПК-3, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Обучение	ОПК-8.	Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их	ОПК-8.1. Знает: - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих	Знать: -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного
----------	--------	---	---	---

		<p>анализа соответствующие средства и методы реализации программ</p>	<p>воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации полученных данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме.</p>	<p>процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</p> <p>Уметь:</p> <p>- подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <p>-разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на основе показателей контроля программ;</p>
			<p>ОПК-8.2. Умеет: - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности</p>	

			сти занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме. Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля.	
			ОПК-8.3. Имеет опыт - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в деятельности по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.	
Рекреативно-оздоровительная деятельность	ПК-3.	Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности	<p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования;</p> <p>ПК-3.2. Умеет: владеть методами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его</p>	<p>Знать:</p> <p>теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p> <p>Уметь:</p> <p>оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.</p>

			состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки;	Владеть: Навыками определения морфофункционального состояния организма инвалида для выявления пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.
			ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций.	

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 5 и 6 семестрах на очной форме и на 3 курсе заочной формы, составляет 7 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены ~~зачет и дифференцированный зачет.~~

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5	6		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	126	54	72		
Учебные занятия лекционного типа	32	14	18		
<i>Учебные занятия лекционного типа. Практическая подготовка</i>	28	12	16		
Практические занятия	38	16	22		
<i>Практические занятия. Практическая подготовка</i>	32	12	20		

Иная контактная работа	56	24	32		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	81	45	36		
Контроль промежуточной аттестации (час)	45	9	36		
Форма промежуточной аттестации		зач.	экс.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	252	108	144		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии			
		весна 2 курс	осень 3 курс	весна 3 курс	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	56	16	16	24	
Учебные занятия лекционного типа	14	4	4	6	
<i>Учебные занятия лекционного типа. Практическая подготовка</i>	10		4	6	
Практические занятия	14	4	4	6	
<i>Практические занятия. Практическая подготовка</i>	10		4	6	
Иная контактная работа	28	8	8	12	
Самостоятельная работа обучающихся, всего	183	56	52	75	
Контроль промежуточной аттестации (час)	13		4	9	
Форма промежуточной аттестации		-	зач.	экс.	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	252	72	72	108	

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

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

				Всего	Практическая подготовка	Всего	Практическая подготовка	
Модуль 1 (Семестр 5)								
Раздел 1. История развития физической реабилитации в мире и в России	33	15	18	6	4	4	4	8
Раздел 2. Общие основы физической реабилитации	33	15	18	4	4	6	4	8
Раздел 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии	33	15	18	4	4	6	4	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							
Общий объем, часов	108	45	54	14	12	16	12	24
Форма промежуточной аттестации	Зачет							
Модуль 2 (Семестр 6)								
Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ, мочевыделительная система, в гинекологии)	34	12	22	6	4	6	6	10
Раздел 5. Физическая реабилитация в педиатрии	36	12	24	6	6	8	6	10
Раздел 6. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы	38	12	26	6	6	8	8	12
Контроль промежуточной аттестации (час)	36							
Общий объем, часов	144	36	72	18	16	22	20	32
Форма промежуточной аттестации	Экзамен							
Общий объем часов по учебной дисциплине	252	81	126	32	28	38	32	56

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		Иная контактная работа
				Всего	Практическая подготовка	Всего	Практическая подготовка	
Модуль 1 (весна 2 курс)								
Раздел 1. История развития физической реабилитации в мире и в России	36	28	8	2	0	2	0	4
Раздел 2. Общие основы физической реабилитации	36	28	8	2	0	2	0	4
Общий объем, часов	72	56	16	4	0	4	0	8
Модуль 2 (осень 3 курс)								
Раздел 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии	34	26	8	2	2	2	2	4
Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ, мочевыделительная система, в гинекологии)	34	26	8	2	2	2	2	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	4							
Общий объем, часов	72	52	16	4	4	4	4	8

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов							
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками					
			Всего	Лекционные занятия		Семинарские/практические занятия		Иная контактная работа
				Всего	Практическая подготовка	Всего	Практическая подготовка	
Форма промежуточной аттестации	Зачет							
Модуль 3 (весна 3 курс)								
Раздел 5. Физическая реабилитация в педиатрии	49	37	12	2	2	4	4	6
Раздел 6. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы	50	38	12	4	4	2	2	6
Контроль промежуточной аттестации (час)	9							
Общий объем, часов	108	75	24	6	6	6	6	12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен							
Общий объем часов по учебной дисциплине	252	183	56	14	10	14	10	28

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очной формы обучения

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

Модуль 1 (Семестр 5)							
Раздел 1. История развития физической реабилитации в мире и в России	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 2. Общие основы физической реабилитации	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	18		21		6	
Модуль 2 (Семестр 6)							
Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ, мочевыделительная система, в гинекологии)	12	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Реферат с презентацией по предложенным темам	2	Защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).
Раздел 5. Физическая реабилитация в педиатрии	12	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, само-	5	Реферат с презентацией по предло-	2	Защита реферата (доклады студентов по

			стоятельное изучение раздела в ЭИОС		женным темам		результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).
Раздел 6. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы	12	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	Реферат с презентацией по предложенным темам	2	Защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).
Общий объем по модулю/семестру, часов	36	15		15		6	
Общий объем по дисциплине, часов	81	33		36		12	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (весна 2 курс)							
Раздел 1. История развития физической реабилитации в мире и в России	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 2. Общие основы физической реабилитации	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в	13	Кейс-задание	2	Контрольная работа

			ЭИОС				
Общий объем по модулю/семестру, часов	56	26		26		4	
Модуль 2 (осень 3 курса)							
Раздел 3. Физическая реабилитация в травматологии, хирургии и ортопедии	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 4. Физическая реабилитация при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ, мочевыделительная система, в гинекологии)	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Реферат с презентацией по предложенным темам	2	Защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).
Общий объем по модулю/семестру, часов	52	24		24		4	
Модуль 3 (весна 3 курса)							
Раздел 5. Физическая реабилитация в педиатрии	37	17	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	18	Реферат с презентацией по предложенным темам	2	Защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).

Раздел 6. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях нервной системы	38	18	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	18	Реферат с презентацией по предложенным темам	2	Защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).
Общий объем по модулю/семестру, часов	75	35		36		4	
Общий объем по дисциплине, часов	183	85		86		12	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В МИРЕ И В РОССИИ.

Цель: рассмотреть историю развития физической реабилитации в мире и в России.

Перечень изучаемых элементов содержания. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае, в Индии, в Древней Греции, в Древнем Риме. Труды древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений. Труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик), в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин), в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.). Этапы развития лечебной физкультуры в России (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране. Русские ученые, работавшие в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг. Развитие ЛФК в годы Великой Отечественной войны. Развитие ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Выдающиеся российские ученые современности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.
2. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Индии.
3. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Греции.
4. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.
5. Приведите высказывания древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
6. Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.

7. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик)
8. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).
9. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).
10. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа?
11. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
12. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
13. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?
14. Расскажите о развитии ЛФК в годы Великой Отечественной войны (третий этап).
15. Расскажите о развитии ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Назовите выдающихся российских ученых современности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: реферат с презентацией по предложенным темам.

Перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.
2. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Индии.
3. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Греции.
4. Применение физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.
5. Труды древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
6. Труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
7. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик).
8. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).
9. Развитие науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А.Захарьин и др.).
10. Этапы развития лечебной физкультуры в России (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову).
11. Роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране.
12. Русские ученые, работавшие в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
13. Развитие ЛФК в годы Великой Отечественной войны.
14. Развитие ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия.
15. Выдающиеся российские ученые современности.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и

электронных презентаций).

РАЗДЕЛ 2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.

Цель: изучить основы физической реабилитации.

Перечень изучаемых элементов содержания. Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности. Механизмы влияния физических упражнений. Средства физической реабилитации. Общие требования к методике применения физических упражнений. Формы проведения занятий. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях. Этапы, периоды, режимы восстановительного лечения (физической реабилитации). Организация работы системы физической реабилитации в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК. Методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Составление комплексов ЛГ, требования к ним. Составление реабилитационных программ, требования к ним. Трудотерапия в системе физической реабилитации. Эрготерапия в системе физической реабилитации. Типы ЛПУ. Материально-техническая база для организации ФР. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в кабинете ЛФК (042/у). Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в ФТО (массаж), (044/у). Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал приема амбулаторных больных (074/у). Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал ежедневного учета процедур (029/у).

Вопросы для самоподготовки:

1. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание. Практическое задание выполняется письменно в аудитории без использования вспомогательных материалов по кейс-заданию к разделу 2.

Задание: Охарактеризовать направленность (какое основное влияние оказывают, цель применения) средств и форм физической реабилитации (заполнить таблицы в рукописном виде).

№ п/п	Средства физической реабилитации	Направленность в физической реабилитации

№ п/п	Формы физической реабилитации	Направленность в физической реабилитации

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний и умений обучающихся. Работа выполняется устно в аудитории без использования вспомогательных материалов по своим контрольным вопросам (1 или 2 контрольных вопроса, раздаются преподавателем на занятиях) к разделу 2:

1. Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации.
2. Дайте определение лечебной физической культуры. Расскажите о роли ЛФК.
3. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии.
4. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности.
5. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений. Приведите примеры.
6. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.
7. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.
8. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.
9. Расскажите о средствах ЛФК.
10. Каковы общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК?
11. Формы проведения занятий в ЛФК.
12. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
13. Этапы восстановительного лечения (физической реабилитации).
14. Назовите и охарактеризуйте периоды ЛФК.
15. Назовите и охарактеризуйте режимы двигательной активности в ЛФК.
16. Расскажите об организации работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК.
17. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК.
18. Назовите методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
19. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
20. Составление комплексов ЛГ, требования к ним.
21. Составление реабилитационных программ, требования к ним.
22. Трудотерапия в системе физической реабилитации.
23. Эрготерапия в системе физической реабилитации.
24. Типы ЛПУ.
25. Материально-техническая база для организации ФР.
26. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).
27. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в кабинете ЛФК (042/у);
28. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в ФТО (массаж), (044/у);
29. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал приема амбулаторных больных (074/у).
30. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал ежедневного учета процедур (029/у).

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ТРАВМАТОЛОГИИ, ХИРУРГИИ И ОРТОПЕДИИ

Цель: изучить особенности ФР в травматологии, ортопедии и хирургии

Перечень изучаемых элементов содержания: Виды и симптомы травм ОДА. Травматическая болезнь. Методы лечения травм ОДА. Задачи и основы методики ФР при травмах ОДА. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Переломы костей нижних конечностей. Переломы костей верхних конечностей. Повреждения суставов. Переломы позвоночника и костей таза. Особенности реабилитации спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. ФР при операциях на органах грудной клетки и брюшной полости, при ампутациях конечностей (операции на сердце, операции на легких, операции на органах брюшной полости, ампутации конечностей). ФР при ожогах и отморожениях. ФР при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии.

Вопросы для самоподготовки:

1. Особенности ФР при челюстно-лицевых травмах.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание. Кейс-задание к разделу 3: продемонстрировать на практических занятиях в мини-группах (2-4 человека) выполнение специальных упражнений при определенной травме, с предварительной подготовкой по индивидуальной теме (раздается преподавателем). Задание включает 4 части.

Травматология. Задание № 3.1

1. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (1 период).
2. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (2 период).
3. Специальные упражнения при медиальных переломах шейки бедра (3 период).
4. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 1 период.
5. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 2 период.
6. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение), 3 период.
7. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 1 период.
8. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 2 период.
9. Специальные упражнения при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение), 3 период.
10. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 1 период.
11. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 2 период.
12. Специальные упражнения при переломах костей голени (скелетное вытяжение), 3 период.
13. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение),

- 1 период.
14. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 2 период.
 15. Специальные упражнения при переломах костей голени (хирургическое лечение), 3 период.
 16. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 1 период.
 17. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 2 период.
 18. Специальные упражнения при переломах лодыжек, консервативное лечение, 3 период.
 19. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 1 период.
 20. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 2 период.
 21. Специальные упражнения при переломах костей стопы, консервативное лечение, 3 период.
 22. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 1 период.
 23. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 2 период.
 24. Специальные упражнения при диафизарных переломах плечевой кости, консервативное лечение, 3 период.
 25. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 1 период.
 26. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 2 период.
 27. Специальные упражнения при диафизарных переломах костей предплечья, консервативное лечение, 3 период.
 28. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 1 период.
 29. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 2 период.
 30. Специальные упражнения при переломе лучевой кости в «типичном месте», консервативное лечение, 3 период.
 31. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 1 период.
 32. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 2 период.
 33. Специальные упражнения при переломе ключицы, консервативное лечение, 3 период.

Схема для написания специальных упражнений

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1- 2-		

Травматология. Задание № 3.2.

1. Специальные упражнения при переломах лопатки, консервативное лечение, 1 период.

2. Специальные упражнения при переломах лопатки, консервативное лечение, 2 период.
3. Специальные упражнения при переломах лопатки, консервативное лечение, 3 период
4. Специальные упражнения при переломах костей кисти (запястье), консервативное лечение, 1 период.
5. Специальные упражнения при переломах костей кисти (запястье), консервативное лечение, 2 период.
6. Специальные упражнения при переломах костей кисти (запястье), консервативное лечение, 3 период.
7. Специальные упражнения при переломах пястных костей, консервативное лечение, 1 период.
8. Специальные упражнения при переломах пястных костей, консервативное лечение, 2 период.
9. Специальные упражнения при переломах пястных костей, консервативное лечение, 3 период.
10. Специальные упражнения при привычном вывихе плеча, консервативное лечение, 1 период.
11. Специальные упражнения при привычном вывихе плеча, консервативное лечение, 2 период.
12. Специальные упражнения при привычном вывихе плеча, консервативное лечение, 3 период.
13. Специальные упражнения при повреждении крестообразных связок коленного сустава, оперативное лечение, 1 период.
14. Специальные упражнения при повреждении крестообразных связок коленного сустава, оперативное лечение, 2 период.
15. Специальные упражнения при повреждении крестообразных связок коленного сустава, оперативное лечение, 3 период.
16. Специальные упражнения в 1-м периоде при переломах тел шейных позвонков (консервативное лечение).
17. Специальные упражнения во 2-м периоде при переломах тел шейных позвонков (консервативное лечение).
18. Специальные упражнения в 3-м периоде при переломах тел шейных позвонков (консервативное лечение).
19. Специальные упражнения при переломах грудных позвонков, оперативное лечение, 1 период.
20. Специальные упражнения при переломах грудных позвонков, оперативное лечение, 2 период.
21. Специальные упражнения при переломах грудных позвонков, оперативное лечение, 3 период.
22. Специальные упражнения при переломах поясничных позвонков, оперативное лечение, 1 период.
23. Специальные упражнения при переломах поясничных позвонков, оперативное лечение, 2 период.
24. Специальные упражнения при переломах поясничных позвонков, оперативное лечение, 3 период.
25. Специальные упражнения при переломах костей тазового кольца, консервативное лечение, 1 период.
26. Специальные упражнения при переломах костей тазового кольца, консервативное лечение, 2 период.
27. Специальные упражнения при переломах костей тазового кольца, консервативное лечение, 3 период.

28. Специальные упражнения при переломе вертлужной впадины, консервативное лечение, 1 период.
29. Специальные упражнения при переломе вертлужной впадины, консервативное лечение, 2 период.
30. Специальные упражнения при переломе вертлужной впадины, консервативное лечение, 3 период.
31. Специальные упражнения при переломе костей таза типа Мальгенья, консервативное лечение, 1 период.
32. Специальные упражнения при переломе костей таза типа Мальгенья, консервативное лечение, 2 период.
33. Специальные упражнения при переломе костей таза типа Мальгенья, консервативное лечение, 3 период.

Схема для написания специальных упражнений

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1- 2-		

Ортопедия. Задание № 3.3.

Осанка

1. Мальчик 6 лет. Кифотическая осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием физиоролла.
2. Девочка 9 лет. Лордотическая осанка. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК.
3. Мальчик 12 лет. Кифо-лордотическая осанка. Разработать специальные упражнения для заключительного периода курса ЛФК с использованием утяжелителей.
4. Девушка 15 лет. Гипокифоз. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием фитбола.
5. Юноша 17 лет. Плоско-вогнутая осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК.
6. Девушка 13 лет. Ассиметричная осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием гимнастических палок.
7. Юноша 17 лет. Сутуловатость. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК.
8. Девочка 7 лет. Вялая осанка. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием скакалки.

Плоскостопие

1. Мальчик 4 лет. Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК.
2. Девочка 5 лет. Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК с использованием мелких предметов.
3. Мальчик 5 лет Плоско-варусные стопы. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием полифункционального оборудования.
4. Девочка 6 лет. Плоско-вальгусные стопы. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием полифункционального оборудования.
5. Мальчик 11 лет Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием массажного оборудования.
6. Мальчик 9 лет Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием карандашей.
7. Девочка 4 лет. Плоско-варусные стопы. Разработать специальные упражнения для тренировочно-корректирующего периода курса ЛФК с использованием шелкового платочка.
8. Девочка 6 лет. Плоскостопие. Разработать специальные упражнения для адаптационного периода курса ЛФК с использованием фитнес-резинки.

Схема для написания специальных упражнений

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1- 2-		

Хирургия. Задание № 3.4.1

1. Разработать упражнения, дренирующие бронхи, при операциях на органах грудной клетки (предоперационный период)
2. Разработать упражнения, дренирующие бронхи, при операциях на органах грудной клетки (послеоперационный период)
3. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце (врожденные пороки, группа А, послеоперационный период).
4. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце (врожденные пороки, группа Б, послеоперационный период).
5. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце (врожденные пороки, группа В, послеоперационный период).
6. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце при аортокоронарном шунтировании (группа 1, послеоперационный период).
7. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце при аортокоронарном шунтировании (группа 2, послеоперационный период).
8. Разработать специальные упражнения при оперативных вмешательствах на сердце при аортокоронарном шунтировании (группа 3, послеоперационный период).
9. Разработать специальные упражнения при оперативном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на предоперационном периоде.

10. Разработать специальные упражнения при оперативном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки на послеоперационном периоде.
11. Разработать специальные упражнения после холецистэктомии на послеоперационном периоде.
12. Разработать специальные упражнения после аппендэктомии на послеоперационном периоде.

Хирургия. Задание № 3.4.2

1. Разработать специальные упражнения при ампутации правой кисти (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период)
2. Разработать специальные упражнения при ампутации правой кисти (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза))
3. Разработать специальные упражнения при ампутации правой кисти (период овладения протезом).
4. Разработать специальные упражнения при ампутации левого предплечья (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период, локтевой сустав сохранен)
5. Разработать специальные упражнения при ампутации левого предплечья (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза), локтевой сустав сохранен)
6. Разработать специальные упражнения при ампутации левого предплечья (период овладения протезом, локтевой сустав сохранен).
7. Разработать специальные упражнения при ампутации правой верхней конечности (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период)
8. Разработать специальные упражнения при ампутации правой верхней конечности (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза))
9. Разработать специальные упражнения при ампутации правой верхней конечности (период овладения протезом).
10. Разработать специальные упражнения при ампутации левой стопы (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период)
11. Разработать специальные упражнения при ампутации левой стопы (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза))
12. Разработать специальные упражнения при ампутации левой стопы (период овладения протезом).
13. Разработать специальные упражнения при ампутации правой голени с экзартикуляцией коленного сустава (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период)
14. Разработать специальные упражнения при ампутации правой голени с экзартикуляцией коленного сустава (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза))
15. Разработать специальные упражнения при ампутации правой голени с экзартикуляцией коленного сустава (период овладения протезом).
16. Разработать специальные упражнения при ампутации правой нижней конечности с экзартикуляцией тазобедренного сустава (ранний послеоперационный (со дня операции до снятия швов) период)
17. Разработать специальные упражнения при ампутации правой нижней конечности с экзартикуляцией тазобедренного сустава (период подготовки к протезированию (с момента снятия швов до получения постоянного протеза))
18. Разработать специальные упражнения при ампутации правой нижней конечности с экзартикуляцией тазобедренного сустава (период овладения протезом).
19. Разработать специальные упражнения при ожоге 2 степени правой верхней конечности с повреждением 1/3 передней и задней поверхности грудной клетки

20. Разработать специальные упражнения при отморожении 2 степени левой стопы.

Схема для написания специальных упражнений

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические указания
1.	И.п. – 1-		

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний и умений обучающихся. Работа выполняется устно в аудитории без использования вспомогательных материалов по своему кейс-заданию (1 или 2 контрольных вопроса, раздаются преподавателем на занятиях) к разделу 3.

РАЗДЕЛ 4. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ (СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА, ДЫХАТЕЛЬНАЯ, НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ, МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА, В ГИНЕКОЛОГИИ)

Цель: изучить особенности ФР при заболеваниях внутренних органов (сердечно-сосудистая система, дыхательная, нарушения обмена веществ, мочевыделительная система, в гинекологии).

Перечень изучаемых элементов содержания. ФР при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики ФР при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Атеросклероз. Ишемическая болезнь сердца (ИБС). Гипертоническая болезнь (ГБ). Гипотоническая болезнь. Нейроциркуляторная дистония (НЦД). Приобретенные пороки сердца. Облитерирующий эндартериит. Варикозное расширение вен (ВРВ) нижних конечностей. ФР при заболеваниях органов дыхания. Основные причины заболеваний органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики ФР при заболеваниях органов дыхания. Острая и хроническая пневмония. Плеврит. Бронхиальная астма. Эмфизема легких. Бронхиты. Бронхоэктатическая болезнь. Туберкулез легких. ФР при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и органов мочевого выделения. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Гастриты. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Заболевания кишечника и желчевыводящих путей. Опущение органов брюшной полости. Заболевания органов мочевого выделения. ФР при гинекологических заболеваниях. Воспалительные заболевания женских половых органов. Неправильное (аномальное) положение матки. ФР при нарушениях обмена веществ. Ожирение. Сахарный диабет. Подагра.

Вопросы для самоподготовки:

1. ФР при гинекологических заболеваниях. Воспалительные заболевания женских половых органов. Неправильное (аномальное) положение матки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: реферат с презентацией по предложенным темам.

Перечень тем рефератов к разделу 4:

Сердечно-сосудистая система

1. Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний
2. Понятие и степени хронической сердечной недостаточности (недостаточность кровообращения).
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.
4. Показания и противопоказания к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца III степени.
6. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца II степени.
7. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца I степени.
8. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина атеросклероза.
9. Особенности методики ФР при атеросклерозе.
10. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ишемической болезни сердца.
11. Особенности методики ФР при ишемической болезни сердца.
12. Определение толерантности к физической нагрузке (ТФН) и функционального класса больного ИБ.
13. Особенности методики ФР для больных I функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
14. Особенности методики ФР для больных II функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
15. Особенности методики ФР для больных III функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
16. Методика ФР для больных IV функционального класса.
17. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина инфаркта миокарда.
18. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период постельного режима).
19. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период палатного режима).
20. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период свободного режима).
21. Методика ФР при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации (период щадящего режима).
22. Методика ФР при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации (период тренировочного режима).
23. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадящего режима).
24. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадящего режима).
25. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадяще-тренировочного режима).
26. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период тренировочного режима).
27. Особенности методики Л.Ф. Николаевой, Д.А. Аронова, Н.А. Белой (подготовительный период).
28. Особенности методики Л.Ф. Николаевой, Д.А. Аронова, Н.А. Белой (основной пе-

риод).

29. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гипертонической болезни сердца.
30. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при гипертонии.
31. Методика ФР при гипертонических кризах на стационарном этапе.
32. Методика ФР при гипертонии на санаторном этапе.
33. Методика ФР при гипертонии на поликлиническом этапе.
34. Критерии оценки воздействия физических нагрузок при гипертонической болезни.
35. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гипотонической болезни сердца.
36. Методика ФР при гипотонической болезни.
37. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина нейроциркуляторной дистонии.
38. Методика ФР при нейроциркуляторной дистонии.
39. Методика ФР при приобретенных пороках сердца.
40. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (при недостаточности кровообращения II Б степени (постельный режим)).
41. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (при недостаточности кровообращения II А степени (палатный режим)).
42. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (стойкая компенсация кровообращения (свободный режим)).
43. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина облитерирующего эндартериита.
44. Методика ФР при облитерирующем эндартериите.
45. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина варикозного расширения вен.
46. Методика ФР при варикозном расширении вен.
47. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина приобретенных пороков сердца.

Дыхательная система

1. Основные причины заболеваний органов дыхания.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.
3. Основы методики ФР при заболеваниях органов дыхания.
4. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина острой и хронической пневмонии.
5. Методика ФР при пневмонии.
6. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина плеврита.
7. Методика ФР при плеврите.
8. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхиальной астмы .
9. Методика ФР при бронхиальной астме.
10. Механизмы лечебного действия физических упражнений при бронхиальной астме.
11. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина эмфиземы легких.
12. Методика ФР при эмфиземе легких.
13. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхита.
14. Методика ФР при бронхите.
15. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхоэктатической болезни.
16. Методика ФР при бронхоэктатической болезни.
17. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина туберкулеза легких.
18. Методика ФР при туберкулезе легких.
19. Контроль за переносимостью физической нагрузки и определение эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания
20. Постуральный дренаж при заболеваниях органов дыхания.
21. Дренажные упражнения при заболеваниях органов дыхания.
22. Примерный комплекс специальных упражнений при бронхиальной астме.
23. Примерный комплекс упражнений для растягивания плевральных спаек.

Желудочно-кишечный тракт, мочевыводящая система, гинекология и нарушения обмена веществ

1. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЖКТ.
3. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гастрита.
4. Особенности методики ФР при гастрите.
5. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
6. Особенности методики ФР при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
5. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина энтеритов.
6. Особенности методики ФР при энтеритах.
7. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей.
8. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей.
9. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии кишечника.
10. Особенности методики ФР при дискинезии кишечника.
11. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина спланхоптозов.
12. Особенности методики ФР при спланхоптозах.
13. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина пиелонефрита.
14. Особенности методики ФР при пиелонефрите.
15. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гломерулонефрите.
16. Особенности методики ФР при гломерулонефрите.
17. Механизмы лечебного действия физических упражнений при пиелонефрите и гломерулонефрите.
18. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина мочекаменной болезни.
16. Особенности методики ФР при мочекаменной болезни.
17. Воспалительные заболевания женских половых органов (аднексит, метроэндометрит, цервицит, эрозия шейки матки, кольпит, вульвит), понятие, этиология, клиническая картина.
18. Методика ФР при воспалительных заболеваниях женских половых органов.
19. Неправильное (аномальное) положение матки, понятие, этиология, клиническая картина.
20. Методика ФР при неправильном (аномальном) положении матки.
21. Опущение и выпадение матки, понятие, этиология, клиническая картина.
22. Методика ФР при опущении и выпадении матки.
23. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ожирения.
24. Особенности методики ФР при ожирении.
25. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина сахарного диабета.
26. Особенности методики ФР при сахарном диабете.
27. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина подагры.
28. Особенности методики ФР при подагре.
29. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина артрозов.
30. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина артритов.
31. Механизмы лечебного действия физических упражнений при артритах и артрозах.
32. Особенности методики ФР при артритах.
33. Особенности методики ФР при артрозах.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).

РАЗДЕЛ 5. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ПЕДИАТРИИ

Цель: изучить особенности ФР при наиболее распространенных заболеваниях у детей.

Перечень изучаемых элементов содержания. Врожденный вывих бедра (ВВБ). Врожденная косолапость (ВК). Врожденная мышечная кривошея (ВМК). Миокардит у детей. ОРВИ у детей. Бронхит у детей. Пневмония у детей. Бронхиальная астма у детей. Дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипертонус). Дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипотонус). Рахит. ДЦП. Миопатии.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденного вывиха бедра (ВВБ).
2. Особенности методики ФР при консервативном методе лечения ВВБ.
3. Особенности методики ФР при оперативном методе лечения ВВБ.
4. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденной косолапости (ВК).
5. Особенности методики ФР при ВК.
6. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденной мышечной кривошеи (ВМК).
7. Особенности методики ФР при ВМК.
8. Примерные пассивные и рефлекторные упражнения для детей с ВМК (новорожденных и грудного возраста).
9. Специальные упражнения в воде при врожденной мышечной кривошее.
10. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина миокардитов у детей.
11. Особенности методики ФР при миокардитах у детей.
12. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ОРВИ у детей.
13. Особенности методики ФР при ОРВИ у детей.
14. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхитов у детей.
15. Особенности методики ФР при бронхитах у детей.
16. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина пневмонии у детей.
17. Особенности методики ФР при пневмонии у детей.
18. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхиальной астмы у детей.
19. Особенности методики ФР при бронхиальной астме у детей.
20. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей у детей (гиперкинетический тип).
21. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей у детей (гиперкинетический тип).
22. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипокинетический тип).
23. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипокинетический тип).
24. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина рахита.
25. Особенности методики ФР при рахите.
26. Специальные упражнения для устранения X-образной деформации конечностей у детей дошкольного возраста.
27. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ДЦП.
28. Особенности методики ФР при ДЦП.
29. ФР для детей с ДЦП в период остаточных явлений (в условиях детского сада).
30. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина миопатии.
31. Особенности методики ФР при миопатии.
32. Подвижные игры в системе реабилитации детей (особенности применения, классификации).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 5

Форма практического задания: реферат с презентацией по предложенным темам.

Перечень тем рефератов к разделу 5:

1. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденного вывиха бедра (ВВБ).
2. Особенности методики ФР при консервативном методе лечения ВВБ.
3. Особенности методики ФР при оперативном методе лечения ВВБ.
4. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденной косолапости (ВК).
5. Особенности методики ФР при ВК.
6. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденной мышечной кривошеи (ВМК).
7. Особенности методики ФР при ВМК.
8. Примерные пассивные и рефлекторные упражнения для детей с ВМК (новорожденных и грудного возраста).
9. Специальные упражнения в воде при врожденной мышечной кривошее.
10. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина миокардитов у детей.
11. Особенности методики ФР при миокардитах у детей.
12. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ОРВИ у детей.
13. Особенности методики ФР при ОРВИ у детей.
14. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхитов у детей.
15. Особенности методики ФР при бронхитах у детей.
16. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина пневмонии у детей.
17. Особенности методики ФР при пневмонии у детей.
18. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхиальной астмы у детей.
19. Особенности методики ФР при бронхиальной астме у детей.
20. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей у детей (гиперкинетический тип).
21. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей у детей (гиперкинетический тип).
22. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипокинетический тип).
23. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипокинетический тип).
24. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина рахита.
25. Особенности методики ФР при рахите.
26. Специальные упражнения для устранения Х-образной деформации конечностей у детей дошкольного возраста.
27. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ДЦП.
28. Особенности методики ФР при ДЦП.
29. ФР для детей с ДЦП в период остаточных явлений (в условиях детского сада).
30. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина миопатии.
31. Особенности методики ФР при миопатии.
32. Подвижные игры в системе реабилитации детей (особенности применения, классификации).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 5: форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).

РАЗДЕЛ 6. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОВРЕЖДЕНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Цель: изучить особенности ФР при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Перечень изучаемых элементов содержания. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы. ФР при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы. ФР при нарушениях мозгового кровообращения. ФР при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ). Виды повреждений спинного мозга. Периоды ТБСМ. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Методика ЛФК в различные периоды ТБСМ. ФР при остеохондрозах позвоночника. Шейный остеохондроз. Поясничный остеохондроз.

Вопросы для самоподготовки:

1. ФР при неврозах.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 6

Форма практического задания: реферат с презентацией по предложенным темам.

Перечень тем рефератов к разделу 6:

1. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
2. ФР при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.
3. ФР при нарушениях мозгового кровообращения.
4. ФР при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ).
5. Виды повреждений спинного мозга.
6. Периоды ТБСМ.
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
8. Методика ФР в различные периоды ТБСМ.
9. ФР при остеохондрозах позвоночника. Шейный остеохондроз.
10. ФР при остеохондрозах позвоночника. Поясничный остеохондроз.
11. ФР при неврозах.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 6: форма рубежного контроля – защита реферата (доклады студентов по результатам работы по подготовке рефератов и электронных презентаций).

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

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

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

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

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

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

Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-8	Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	Знает: -роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК ГТО, федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки технической, тактической и физической подготовленности в туризме; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в туризме.	Этап формирования знаний

		<p>Умеет: - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в спортивно-оздоровительном туризме; - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в туризме. Подбирать средства и методы реализации программ занятий в рекреации и туризме, основываясь на данных контроля.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>Имеет опыт -разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на основе показателей контроля программ; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в деятельности по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ПК-3</p>	<p>Готовность использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности</p>	<p>ПК-3.1. Знает: методы измерения и оценки физического состояния индивида - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - принципы, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, элементы консультирования; теорию адаптации, дезадаптации и стресса, теорию функциональных систем, теорию о утомлении, переутомлении, перенапряжении.</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
		<p>ПК-3.2. Умеет: владеть ме-</p>	<p>Этап формирования</p>

	тодами диагностики и анализа физического состояния занимающегося, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц для ориентации к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности.	умений
	ПК-3.3. Имеет опыт: оказания помощи при проведении мониторинга физического состояния индивида, определения его пригодности к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности, разработки рекомендаций	Этап формирования навыков и получения опыта

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

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

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

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

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

Раздел 1,2

1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Китае.
2. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Индии.
3. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древней Греции.
4. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Древнем Риме.
5. Приведите высказывания древнегреческих философов Аристотеля и Платона о роли движений.
6. Назовите труды Авиценны, связанные с лечебной физкультурой.
7. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (А.П. Протасов, П.М. Максимович-Амбодик)
8. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (М.Я. Мудров, А.И. Полунин).
9. Расскажите о развитии науки, о лечебном применении физических упражнений в России в XVIII и XIX вв. (С.П. Боткин, Г.А. Захарьин и др.).
10. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране (по В.К. Добровольскому и В.Н. Мошкову). Каковы характерные особенности первого этапа?
11. Какова роль В.В. Гориневского в развитии ЛФК в нашей стране?
12. Назовите выдающихся русских ученых, работавших в области научного обоснования ЛФК в период 1917-1930 гг.
13. Каковы характерные особенности второго этапа развития ЛФК в нашей стране?
14. Расскажите о развитии ЛФК в годы Великой Отечественной войны (третий этап).
15. Расскажите о развитии ЛФК в нашей стране в послевоенный период и в последующие десятилетия. Назовите выдающихся российских ученых современности.
16. Реабилитация, определение понятия, ее цель и задачи. Физическая реабилитация, определение понятия. Значение физической реабилитации в комплексной медико-социальной реабилитации.
17. Дайте определение лечебной физической культуры. Расскажите о роли ЛФК.
18. ЛФК как метод неспецифической, патогенетической терапии.
19. ЛФК как метод функциональной и восстановительной терапии, ее профилактические возможности.
20. Механизмы тонизирующего влияния физических упражнений. Приведите примеры.
21. Расскажите о трофическом действии физических упражнений. Приведите примеры.
22. Расскажите о механизмах формирования компенсаций. Приведите примеры.
23. Расскажите о механизмах нормализации функций. Приведите примеры.
24. Расскажите о средствах ЛФК.
25. Каковы общие требования к методике применения физических упражнений в ЛФК?
26. Формы проведения занятий в ЛФК.
27. Способы дозировки физической нагрузки на занятиях ЛФК.
28. Этапы восстановительного лечения (физической реабилитации).
29. Назовите и охарактеризуйте периоды ЛФК.
30. Назовите и охарактеризуйте режимы двигательной активности в ЛФК.
31. Расскажите об организации работы по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Обязанности врача ЛФК.
32. Обязанности инструктора и инструктора-методиста ЛФК.

33. Назовите методы оценки воздействия физических упражнений и эффективности применения ЛФК.
34. Показания и противопоказания к применению ЛФК.
35. Составление комплексов ЛГ, требования к ним.
36. Составление реабилитационных программ, требования к ним.
37. Трудотерапия в системе физической реабилитации.
38. Эрготерапия в системе физической реабилитации.
39. Типы ЛПУ.
40. Материально-техническая база для организации ФР.
41. Нормативно-правовое регулирование ФР (Приказ 337).
42. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в кабинете ЛФК (042/у);
43. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: карта лечащегося в ФТО (массаж), (044/у);
44. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал приема амбулаторных больных (074/у).
45. Основные виды документации в лечебно-профилактических учреждениях: журнал ежедневного учета процедур (029/у).

Раздел 3

1. Дайте определение травмы и назовите виды травматизма.
2. Какие виды травм можно выделить при повреждении опорно-двигательного аппарата?
3. Назовите местные и общие проявления травматической болезни.
4. Какие осложнения могут возникнуть в результате травматической болезни?
5. Расскажите о видах переломов
6. Расскажите о методах консервативного лечения травм.
7. Расскажите о методах оперативного лечения травм.
8. Назовите периоды занятий ЛФК для травматических больных и дайте краткую их характеристику.
9. Задачи ЛФК в 1-м периоде. Основные средства ЛФК для их решения.
10. Методика ЛФК в 1-м периоде.
11. Задачи ЛФК во 2-м периоде. Основные средства ЛФК для их решения.
12. Методика ЛФК во 2-м периоде.
13. Задачи ЛФК в 3-м периоде.
14. Методика ЛФК в 3-м периоде.
15. Механизмы лечебного действия физических упражнений при травматических повреждениях.
16. Задачи и методика ЛФК при медиальных переломах шейки бедра.
17. Методика обучения больных ходьбе на костылях при переломах шейки бедра.
18. Задачи и методика ЛФК при внесуставных переломах шейки бедра.
19. Задачи и методика ЛФК при переломе диафиза бедра (скелетное вытяжение).
20. Задачи и методика ЛФК при переломе диафиза бедра (хирургическое лечение).
21. Задачи и методика ЛФК при переломах костей голени (при разных способах иммобилизации).
22. Специальные упражнения при переломах лодыжек.
23. Задачи и методика ЛФК при переломах костей стопы.
24. Расскажите о диафизарных переломах плечевой кости и способах иммобилизации при этих травмах.
25. Методика ЛФК при переломах плечевой кости.
26. Расскажите о видах переломов костей предплечья и способах иммобилизации при этих травмах.

27. Методика ЛФК при диафизарных переломах костей предплечья.
28. Методика ЛФК при переломе лучевой кости в «типичном месте».
29. Задачи и методика ЛФК при переломах и вывихах ключицы.
30. Методика ЛФК при различных переломах лопатки.
31. Расскажите о видах переломов костей кисти и способах иммобилизации при этих травмах.
32. Методика ЛФК при переломах пястных костей.
33. Назовите виды повреждений суставов. Задачи и методика ЛФК при внутрисуставных переломах и вывихах.
34. Задачи и методика ЛФК при переломе шейки плечевой кости.
35. Расскажите о первичном и привычном вывихах плеча. Задачи и методика ЛФК для спортсменов при ПВП.
36. Задачи и методика ЛФК при повреждении крестообразных связок коленного сустава.
37. Задачи и методика ЛФК после менискэктомии.
38. Расскажите о функциях позвоночника.
39. Какие виды переломов позвоночника вы знаете?
40. Перечислите способы лечения компрессионных переломов позвоночника и расскажите о роли ЛФК в процессе их лечения и реабилитации.
41. Какие виды иммобилизации применяются при компрессионных переломах шейных позвонков?
42. Задачи и методика ЛФК в 1-м периоде при переломах тел шейных позвонков.
43. Задачи и методика ЛФК во 2-м периоде.
44. Задачи и методика ЛФК в 3-м периоде.
45. Назовите методы лечения компрессионных переломов грудных и поясничных позвонков.
46. Задачи и методика ЛФК при функциональном методе лечения компрессионных переломов грудных и поясничных позвонков (1-4-й периоды).
47. Расскажите о методике лечения переломов тел позвонков со значительной передней компрессией.
48. Дайте характеристику видов переломов костей таза.
49. Способы иммобилизации при различных видах переломов костей таза.
50. Задачи и методика ЛФК при переломах костей тазового кольца.
51. Задачи и методика ЛФК при переломе вертлужной впадины.
52. Расскажите о методах лечения при переломе костей таза типа Мальгенья.
53. Назовите и охарактеризуйте сроки начала формирования физиологических изгибов человека
54. Дать определение понятию «правильная осанка», и ее особенности в разных периодах детства
55. Эпидемиология нарушений осанки и перспективный прогноз
56. Охарактеризуйте три степени нарушения осанки
57. Охарактеризуйте виды нарушений осанки в сагиттальной плоскости с увеличением физиологических изгибов
58. Охарактеризуйте вид нарушения осанки в сагиттальной плоскости с уменьшением физиологических изгибов
59. Охарактеризуйте комбинированный вид нарушения осанки в сагиттальной плоскости
60. Охарактеризуйте вид нарушения осанки во фронтальной плоскости
61. Охарактеризуйте вид нарушения называемый – «вялая осанка»
62. Причины, способствующие формированию нарушений осанки
63. Профилактика нарушений осанки
64. Задачи ЛФК при нарушениях осанки
65. Временные противопоказания к определенным видам физических упражнений
66. Охарактеризуйте курс ЛФК при нарушении осанки с указанием этапа, периодов.
67. Методы оценки эффективности занятий лечебной гимнастикой при нарушениях осанки
68. Дайте характеристику понятия «плоскостопие»
69. Охарактеризуйте виды плоскостопия в зависимости от причин его вызывающих.

70. Охарактеризуйте клиническую картину (ранние и поздние симптомы) плоскостопия
71. Приведите пример из двух групп специальных упражнений при плоскостопии
72. Понятие о соматоскопии при нарушении осанки
73. Недостатки метода соматоскопии при нарушении осанки
74. Условия проведения соматоскопии
75. Характерные маркеры осанки в различных плоскостях
76. Выполнить визуальный осмотр одного занимающегося, заполнить тестовую карту и сделать заключение
77. Охарактеризовать методику оценки положения таза по ромбу Михаэлиса
78. Характеристика осанометрии как метода диагностики нарушения осанки
79. Компьютерно - оптическая топография (КОМОТ) – преимущества метода перед рентгенологическим исследованием и его характеристика
80. Показания к применению КОМОТ
81. Стереофотометрия – характеристика метода исследования осанки
82. Дополнительные методы исследования состояния опорно-двигательного аппарата – антропометрические исследования – «трапециевидный угол», плечевой индекс.
83. Тест на кифоз – характеристика теста. Описать проведение и оценку результатов
84. Как определить силовую выносливость мышц брюшного пресса?
85. Как определить силовую выносливость мышц спины?
86. Правила подбора мебели для ребенка.
87. Электронный корректор осанки – характеристика и методика применения.
88. При каких заболеваниях выполняют операции на сердце? В чем суть этих заболеваний?
89. Клиническая картина заболеваний сердца в предоперационном периоде (хроническая сердечная недостаточность I-III степени).
90. Механизм лечебного действия физических упражнений при оперативных вмешательствах на органах грудной клетки.
91. Задачи ЛФК при операциях по поводу врожденного и приобретенного пороков сердца в предоперационном периоде.
92. Методика ЛФК при операциях по поводу врожденного и приобретенного пороков сердца в предоперационном периоде.
93. Задачи ЛФК в послеоперационном периоде по поводу врожденного и приобретенного пороков сердца в предоперационном периоде.
94. Методика ЛФК в послеоперационном периоде по поводу врожденного и приобретенного пороков сердца в предоперационном периоде.
95. Задачи ЛФК при аортокоронарном шунтировании.
96. Методика ЛФК при аортокоронарном шунтировании.
97. В каких случаях применяются оперативные вмешательства на легких? В чем суть этих операций?
98. Назовите Периоды ЛФК при оперативных вмешательствах на легких.
99. Задачи и методика ЛФК в предоперационном периоде.
100. Профилактика каких осложнений осуществляется с помощью ЛФК в раннем послеоперационном периоде?
101. Задачи и методика ЛФК в позднем и отдаленном послеоперационных периодах.
102. При каких заболеваниях органов брюшной полости необходимо оперативное вмешательство?
103. Задачи и методика ЛФК в предоперационном периоде при операциях на органах брюшной полости.
104. Профилактика каких осложнений с помощью ЛФК осуществляется в раннем послеоперационном периоде?
105. Задачи и методика ЛФК в позднем и отдаленном послеоперационных периодах.

106. Методика ЛФК после оперативных вмешательств по поводу язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.
107. Методика ЛФК после холецистэктомии.
108. В каких случаях производят ампутацию конечностей?
109. Какие периоды в методике ЛФК выделяют после ампутации конечностей?
110. Задачи ЛФК в раннем послеоперационном периоде.
111. Методика ЛФК в раннем послеоперационном периоде.
112. Задачи ЛФК в период подготовки к протезированию.
113. Методика ЛФК в период подготовки к протезированию.
114. Задачи ЛФК в период овладения протезом.
115. Методика ЛФК в период овладения протезом.
116. В чем суть реконструктивных операций на верхней конечности?
117. Дооперационная подготовка культи и ее тренировка после операции.
118. Дайте определение ожоговой болезни. Какие факторы определяют тяжесть ее течения?
119. Профилактика, каких осложнений с помощью ЛФК осуществляется в различные периоды течения ожоговой болезни?
120. Задачи ЛФК в различные периоды ожоговой болезни.
121. Методика ЛФК в различные периоды ожоговой болезни.
122. Дайте определение отморожения. Назовите степени отморожения и дайте их характеристику.
123. Задачи ЛФК при отморожениях.
124. Методика ЛФК при отморожениях.
125. В каких случаях при ожогах и отморожениях применяется аутодермопластика?

Раздел 4

Сердечно-сосудистая система

1. Эпидемиология и основные симптомы сердечно-сосудистых заболеваний
2. Понятие и степени хронической сердечной недостаточности (недостаточность кровообращения).
3. Механизмы лечебного действия физических упражнений при сердечно-сосудистых заболеваниях.
4. Показания и противопоказания к назначению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
5. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца III степени.
6. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца II степени.
7. Особенности методики занятий ФР при хронической недостаточности сердца I степени.
8. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина атеросклероза.
9. Особенности методики ФР при атеросклерозе.
10. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ишемической болезни сердца.
11. Особенности методики ФР при ишемической болезни сердца.
12. Определение толерантности к физической нагрузке (ТФН) и функционального класса больного ИБ.
13. Особенности методики ФР для больных I функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
14. Особенности методики ФР для больных II функционального класса на санаторном этапе реабилитации.
15. Особенности методики ФР для больных III функционального класса на санатор-

ном этапе реабилитации.

16. Методика ФР для больных IV функционального класса.
17. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина инфаркта миокарда.
18. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период постельного режима).
19. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период палатного режима).
20. Методика ФР при инфаркте миокарда на стационарном этапе реабилитации (период свободного режима).
21. Методика ФР при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации (период щадящего режима).
22. Методика ФР при инфаркте миокарда на санаторном этапе реабилитации (период тренировочного режима).
23. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадящего режима).
24. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадящего режима).
25. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период щадяще-тренировочного режима).
26. Методика ФР при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе реабилитации (период тренировочного режима).
27. Особенности методики Л.Ф. Николаевой, Д.А. Аронова, Н.А. Белой (подготовительный период).
28. Особенности методики Л.Ф. Николаевой, Д.А. Аронова, Н.А. Белой (основной период).
29. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гипертонической болезни сердца.
30. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного действия физических упражнений при гипертонии.
31. Методика ФР при гипертонических кризах на стационарном этапе.
32. Методика ФР при гипертонии на санаторном этапе.
33. Методика ФР при гипертонии на поликлиническом этапе.
34. Критерии оценки воздействия физических нагрузок при гипертонической болезни.
35. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гипотонической болезни сердца.
36. Методика ФР при гипотонической болезни.
37. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина нейроциркуляторной дистонии.
38. Методика ФР при нейроциркуляторной дистонии.
39. Методика ФР при приобретенных пороках сердца.
40. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (при недостаточности кровообращения II Б степени (постельный режим)).
41. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (при недостаточности кровообращения II А степени (палатный режим)).
42. Методика ФР при приобретенных пороках сердца (стойкая компенсация кровообращения (свободный режим)).
43. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина облитерирующего эндартериита.
44. Методика ФР при облитерирующем эндартериите.
45. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина варикозного расширения вен.
46. Методика ФР при варикозном расширении вен.
47. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина приобретенных пороков сердца.

Дыхательная система

1. Основные причины заболеваний органов дыхания.

2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания.

3. Основы методики ФР при заболеваниях органов дыхания.
4. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина острой и хронической пневмонии
5. Методика ФР при пневмонии.
6. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина плеврита.
7. Методика ФР при плеврите.
8. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхиальной астмы .
9. Методика ФР при бронхиальной астме.
10. Механизмы лечебного действия физических упражнений при бронхиальной астме.
11. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина эмфиземы легких.
12. Методика ФР при эмфиземе легких.
13. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхита.
14. Методика ФР при бронхите.
15. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхоэктатической болезни.
16. Методика ФР при бронхоэктатической болезни.
17. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина туберкулеза легких.
18. Методика ФР при туберкулезе легких.
19. Контроль за переносимостью физической нагрузки и определение эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания
20. Постуральный дренаж при заболеваниях органов дыхания.
21. Дренажные упражнения при заболеваниях органов дыхания.
22. Примерный комплекс специальных упражнений при бронхиальной астме.
23. Примерный комплекс упражнений для растягивания плевральных спаек.

Желудочно-кишечный тракт, мочевыводящая система, гинекология и нарушения обмена веществ

1. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях ЖКТ.
3. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гастрита.
4. Особенности методики ФР при гастрите.
5. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.
6. Особенности методики ФР при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
5. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина энтеритов.
6. Особенности методики ФР при энтеритах.
7. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей.
8. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей.
9. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии кишечника.
10. Особенности методики ФР при дискинезии кишечника.
11. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина спланхоптозов.
12. Особенности методики ФР при спланхоптозах.
13. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина пиелонефрита.
14. Особенности методики ФР при пиелонефрите.
15. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина гломерулонефрите.
16. Особенности методики ФР при гломерулонефрите.
17. Механизмы лечебного действия физических упражнений при пиелонефрите и гломерулонефрите.
18. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина мочекаменной болезни.
16. Особенности методики ФР при мочекаменной болезни.
17. Воспалительные заболевания женских половых органов (аднексит, метроэндометрит, цервицит, эрозия шейки матки, кольпит, вульвит), понятие, этиология, клиническая кар-

тина.

18. Методика ФР при воспалительных заболеваниях женских половых органов.
19. Неправильное (аномальное) положение матки, понятие, этиология, клиническая картина.
20. Методика ФР при неправильном (аномальном) положении матки.
21. Опущение и выпадение матки, понятие, этиология, клиническая картина.
22. Методика ФР при опущении и выпадении матки.
23. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ожирения.
24. Особенности методики ФР при ожирении.
25. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина сахарного диабета.
26. Особенности методики ФР при сахарном диабете.
27. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина подагры.
28. Особенности методики ФР при подагре.
29. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина артрозов.
30. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина артритов.
31. Механизмы лечебного действия физических упражнений при артритах и артрозах.
32. Особенности методики ФР при артритах.
33. Особенности методики ФР при артрозах.

Раздел 5

1. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденного вывиха бедра (ВВБ).
2. Особенности методики ФР при консервативном методе лечения ВВБ.
3. Особенности методики ФР при оперативном методе лечения ВВБ.
4. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденной косолапости (ВК).
5. Особенности методики ФР при ВК.
6. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина врожденной мышечной кривошеи (ВМК).
7. Особенности методики ФР при ВМК.
8. Примерные пассивные и рефлекторные упражнения для детей с ВМК (новорожденных и грудного возраста).
9. Специальные упражнения в воде при врожденной мышечной кривошее.
10. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина миокардитов у детей.
11. Особенности методики ФР при миокардитах у детей.
12. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ОРВИ у детей.
13. Особенности методики ФР при ОРВИ у детей.
14. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхитов у детей.
15. Особенности методики ФР при бронхитах у детей.
16. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина пневмонии у детей.
17. Особенности методики ФР при пневмонии у детей.
18. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина бронхиальной астмы у детей.
19. Особенности методики ФР при бронхиальной астме у детей.
20. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей у детей (гиперкинетический тип).
21. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей у детей (гиперкинетический тип).
22. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипокинетический тип).
23. Особенности методики ФР при дискинезии желчевыводящих путей у детей (гипокинетический тип).
24. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина рахита.
25. Особенности методики ФР при рахите.
26. Специальные упражнения для устранения X-образной деформации конечностей у

детей дошкольного возраста.

27. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина ДЦП.
28. Особенности методики ФР при ДЦП.
29. ФР для детей с ДЦП в период остаточных явлений (в условиях детского сада).
30. Понятие, этиопатогенез, клиническая картина миопатии.
31. Особенности методики ФР при миопатии.
32. Подвижные игры в системе реабилитации детей (особенности применения, классификации).

Раздел 6

1. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
2. ФР при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы.
3. ФР при нарушениях мозгового кровообращения.
4. ФР при травматической болезни спинного мозга (ТБСМ).
5. Виды повреждений спинного мозга.
6. Периоды ТБСМ.
7. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
8. Методика ФР в различные периоды ТБСМ.
9. ФР при остеохондрозах позвоночника. Шейный остеохондроз.
10. ФР при остеохондрозах позвоночника. Поясничный остеохондроз.
11. ФР при неврозах.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/455431>
2. Сапего, А.В. Физическая реабилитация : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 210 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1652-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278925>
3. Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 276 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00383-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/451200>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Комплексная реабилитация больных и инвалидов: рабочая тетрадь для практических занятий : учебно-методическое пособие / сост. Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская ; науч. ред. З.С. Варфоломеева. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2017. - 68 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1532-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482651> (04.04.2019).
2. Неонатология: реабилитация при патологии ЦНС : учебное пособие для вузов / Н. Г. Коновалова [и др.] ; под общей редакцией Н. Г. Коноваловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 208 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08275-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454629>
3. Налобина, А.Н. Физическая реабилитация в детской неврологии : учебное пособие / А.Н. Налобина, Е.С. Стоцкая ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 212 с. : ил. - Библиогр.: с. 180-181 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459422>
4. Мамайчук, И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии : учебное пособие для вузов / И. И. Мамайчук. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10042-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455945>
5. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. —

Примечание [a1]: нет доступа !!

Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

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

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

Самостоятельная работа.

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

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Программное обеспечение

Примечание [Z2]: Доработано по результатам проверки.

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

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Примечание [Z3]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ

6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

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

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

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

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

5.6 Образовательные технологии

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

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

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

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943	Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	*	Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года	____.____.____



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

___Махов А.С.

27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительная гимнастика и аэробика
Направление подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)
Физическая рекреация и реабилитация

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная


Москва 2021

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

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

Рабочая программа практики разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



(подпись)

В.П. Карташев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



(подпись)

А.С. Махов

Рабочая программа практики рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



(подпись)

А.Г. Замятин

Рабочая программа практики рецензирована и рекомендована к утверждению:

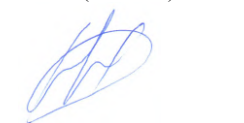
Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



(подпись)

И.А. Дрогов

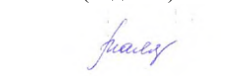
к.п.н., доцент
«Мир путешествий»



(подпись)

М.Н. Комаров

Согласовано
Научная библиотека, директор



(подпись)

И.Г. Маляр

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	23
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	23
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины	23
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	27
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	27
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	31
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	23
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	54
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	54
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	68
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	69
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	69
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	73
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..	73
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	73
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	75
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	76
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	78
5.6 Образовательные технологии	78
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	80

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

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

Задачи учебной дисциплины:

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

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

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

Изучение учебной дисциплины *«Оздоровительная гимнастика и аэробика»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Возрастная анатомия».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Легкая атлетика в двигательной рекреации»; «Лыжная подготовка в двигательной рекреации»; «Оздоровительное плавание»; «Игровые виды двигательной рекреации» «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» «Ознакомительная практика», «Педагогическая практика».

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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: УК-7; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-6; ПК-2 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по рекреации, физической культуре, спорту и туризму; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и туризма; - основы планирования и проведения занятий по рекреации, физической культуре и туризму; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	<p>Знать:</p> <p>: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <p>Уметь:</p> <p>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной</p>
			<p>УК-7.2. Умеет: - определять и учитывать величину</p>	

			<p>нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	<p>деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке;</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками:</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении рекреации, физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма, для оптимизации двигательного режима;</p>
			<p>УК-7.3. Имеет опыт: - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта и туризма; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по туризму; по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов туризма на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	
Обучение	ОПК-2.	Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов спорта и туризма.	ОПК-2.1. Знает: - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся на снарядах; - правила техники безопасности при выполнении упражнений; - правила техники безопасности при выполнении упражнений; - правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.	Знать:
				- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания,

		<p>вых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>щихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и</p>	<p>подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</p> <p>Уметь:</p> <p>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенно-</p>
--	--	--	--	--

			<p>оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального раз-</p>	<p>стей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на
--	--	--	--	--

			<p>мещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</p>
			<p>ОПК-2.2. Умеет: - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжно-</p>	

			<p>го спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимна-</p>	
--	--	--	--	--

			<p>стических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготов-</p>	
--	--	--	--	--

			<p>ленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень</p>	
--	--	--	--	--

			<p>сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
			<p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических</p>	

			<p>качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
Обучение	ОПК-3.	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-	ОПК-3. Знает: основные критерии выбора наиболее	Знать:

		<p>тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме;</p>	<p>- методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
			<p>ОПК-3.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; -использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; <p>Владеть:</p>
			<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: -овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой

				деятельности;
Обеспечение безопасности	ОПК-6.	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-6.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачест-

			<p>к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культу-</p>	<p>венность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения
--	--	--	--	--

			<p>ре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</p> <p>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на заняти-</p>	<p>бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом;</p>
--	--	--	---	--

			<p>ях и соревнованиях по туризму.</p>	
			<p>ОПК-6.2. Умеет: - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гим-</p>	

			<p>настике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
			<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических со-</p>	

			<p>стояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
<p>Организационно-методическая деятельность</p>	<p>ПК-2</p>	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися,</p>	<p>Знать: основы организации предварительной</p>

		<p>нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>начинающими занятиями по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p> <p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набо-</p>	<p>работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>Уметь:</p> <p>составлять, разрабатывать и реализовывать программы спортивно-оздоровительного туризма, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками подбора соответствующих средств и ме-</p>
--	--	--	---	--

			ра средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	тодов и их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида.
--	--	--	--	---

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 1 и 2 семестрах, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены 2 экзамена.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	108	54	54		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	44	22	22		
Иная контактная работа	48	24	24		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	36	18	18		
Контроль промежуточной аттестации (час)	72	36	36		
Форма промежуточной аттестации		экз.	экз.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	216	108	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего	Сессии
--------------------	-------	--------

	часов	уст. 1 курс	зима 1 курс	лето 1 курс	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	48	8	16	24	
Учебные занятия лекционного типа	6	2	2	2	
Практические занятия	18	2	6	10	
Иная контактная работа	24	4	8	12	
Самостоятельная работа обучающихся, всего	150	28	47	75	
Контроль промежуточной аттестации (час)	18		9	9	
Форма промежуточной аттестации		-	ЭКЗ.	ЭКЗ.	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	216	36	72	108	

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 1)							
Раздел 1.							
Тема 1.	11	3	8	2	2	0	4
Тема 2.	11	3	8	0	4	0	4
	22	6	16	2	6	0	8
Раздел 2.							
Тема 3.	13	3	10	2	4	0	4
Тема 4.	11	3	8	0	4	0	4
	24	6	18	2	8	0	8
Раздел 3.							
Тема 5.	13	3	10	2	4	0	4
Тема 6.	13	3	10	2	4	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
	26	6	20	4	8	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	8	22	-	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Модуль 2 (Семестр 2)							
Раздел 4.							
Тема 7.	11	3	8	2	2	0	4
Тема 8.	11	3	8	0	4	0	4
	22	6	16	2	6	0	8
Раздел 5.							
Тема 9.	13	3	10	2	4	0	4
Тема 10.	11	3	8	0	4	0	4
	24	6	18	2	8	0	8
Раздел 6.							
Тема 11.	13	3	10	2	4	0	4
Тема 12.	13	3	10	2	4	0	4
	26	6	20	4	8	0	8
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	8	22	-	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	36	108	16	44	-	48

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
Модуль 1 (уст. 1 курсе)							
Раздел 1.							
Тема 1.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 2.	18	14	4	0	2	0	2
	36	28	8	2	2	0	4
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
Модуль 2 (зима 1 курса)							
Раздел 2.							
Тема 3.	16	12	4	0	2	0	2
Тема 4.	16	12	4	0	2	0	2
	32	24	8	0	4	0	4
Раздел 3.							
Тема 5.	15	11	4	2	0	0	2
Тема 6.	16	12	4	0	2	0	2
	31	23	8	2	2	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	47	16	2	6	0	8
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Модуль 3 (лето 1 курса)							
Раздел 4.							
Тема 7.	16	12	4	2	0	0	2
Тема 8.	17	13	4	0	2	0	2
	33	25	8	2	2	0	4
Раздел 5.							
Тема 9.	16	12	4	0	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 10.	17	13	4	0	2	0	2
	33	25	8	0	4	0	4
Раздел 6.							
Тема 11.	16	12	4	0	2	0	2
Тема 12.	17	13	4	0	2	0	2
	33	25	8	0	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	75	24	2	10	0	12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	154	44	8	8	-	28

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 1)							

Раздел 1.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	контрольная работа
Раздел 2.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	контрольная работа
Раздел 3.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	18	6		6		6	
Модуль 2 (Семестр 2)							
Раздел 4.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	контрольная работа
Раздел 5.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	реферат	2	контрольная работа
Раздел 6.	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в	2	реферат	2	контрольная работа

			ЭИОС				
Общий объем по модулю/семестру, часов	18	6		6		6	
Общий объем по дисциплине, часов	36	12		12		12	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (уст. 1 курс)							
Раздел 1.	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	реферат	2	контрольная работа я
Общий объем по модулю/семестру, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (зима 1 курс)							
Раздел 2.	24	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	контрольная работа я

Раздел 3.	23	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	47	21		22		4	
Модуль 3 (лето 1 курс)							
Раздел 4.	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	контрольная работа
Раздел 5.	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	контрольная работа
Раздел 6.	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	реферат	2	контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	75	33		36		6	
Общий объем по дисциплине, часов	150	67		71		12	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

МОДУЛЬ «ТМГимнастики»

РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы гимнастики

Цель: ознакомление с теоретическими основами гимнастики

Перечень изучаемых элементов содержания

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

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

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

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

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Общеразвивающих упражнений без предмета

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

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

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

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

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

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

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

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

Раздел 2. Методические особенности гимнастики.

Цель: формирование знаний и умений в проведении гимнастических упражнений

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучение отдельным физическим упражнениям (ОПУ). Способы информирования: по показу, по рассказу, обычным, имитационным. Способы разучивания: целостный и раздельный. Предупреждение и исправление ошибок: подсказывающий (зеркальный) показ, словесный подсказ во время исполнения, физическая помощь, фиксация, замедленное исполнение, повторный показ с уточнением положений звеньев тела, характера исполнения.

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

Характеристика и назначение акробатических упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Характеристика упражнений в равновесии.

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

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

Схема составления кейс-задания

Задание №1 Конспект Обучения акробатическому упражнению (уточнить какому)

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

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

	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

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

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

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

школьного возраста

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

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

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

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

Раздел 3. Формы и методика занятий гимнастикой.

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

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

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

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

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

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Комплексное решение специфических задач физического воспитания на уроках гимнастики.
2. Характеристика структуры урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока.
3. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.
4. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока.
5. Практика: Написать конспект урока по гимнастике для конкретного класса (по заданию преподавателя).
6. Организация и проведение соревнований по гимнастике в группе студентов, на материале вольных упражнений.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

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

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока гимнастики для _____

Дата "___" _____ 201_г.

Время проведения _____

Учитель ФК _____

Класс _____

Количество человек _____

Место проведения _____

Спортивный инвентарь _____

Задачи занятия _____

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

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

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

Вариант 1. Задание: 1 класс Урок 5

Подготовительная часть урока

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

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

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

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

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

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

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

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 2: 1 класс Урок 6

Подготовительная часть урока

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

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

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

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

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

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

3. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 3. 1 класс Урок 7

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

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

2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 4. 1 класс Урок 8

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

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

2. Прыжки. Тема 1/2 — прыжки на месте с поворотом на 90°.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 5. 1 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

Построения и перестроения. Тема 3/3 — построение в круг.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Тема 4/4 — ОРУ без предметов.

Игровые задания. «Быстро стройся».

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/4 — лазанье по гимнастической стенке.

2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 2/3 — перешагивания через мячи.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 6. 1 класс Урок 13

Подготовительная часть урока

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

Игровые задания.

II. Основная часть урока

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

2. Акробатические упражнения. Тема 2/3 — перекуты.

3. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке). Тема 3/3 — повороты на 90°.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 7. 2 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

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

Передвижения. Тема 1/3 — на указанные ориентиры.

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

II. Основная часть урока

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

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

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

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 8. 2 класс Урок 5

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 2/3 — по кругу.

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

II. Основная часть урока

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

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

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

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 9. 2 класс Урок 8

Подготовительная часть урока

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

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

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

II. Основная часть урока

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 10. 2 класс Урок 11

Подготовительная часть урока

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

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

II. Основная часть урока

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 11. 2 класс Урок 13

Подготовительная часть урока

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

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Тема 5/4 — ОРУ с обручами.

II. Основная часть урока

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 12. 3 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 2/2 — по диагонали.

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

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 1/4 — лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.

2. Прыжки. Тема 2/2 — прыжки по разметкам с продвижением вперед и с высоты до 80 см с мячом и точным приземлением.

3. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — ходьба приставными шагами.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 13. 3 класс Урок 5

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 3/2 — противходом.

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

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 2/2 — перелезание через бревно высотой 90 см.

2. Акробатические упражнения. Тема 1/2 — два-три кувырка вперед.

3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 14. 3 класс Урок 8

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 4/3 — змейка.

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

II. Основная часть урока

1. Лазанье и перелезание. Тема 3/2 — перелезание через коня в ширину (высота 90 см).

2. Акробатические упражнения. Тема 3/3 — из положения лежа на спине «мост».

3. Прыжки. Тема 3/4 — прыжки через скакалку с вращением назад.

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 15. 3 класс Урок 11

Подготовительная часть урока

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

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

II. Основная часть урока

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

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

3. Висы и упоры. Тема 2/2 — упражнения в смешанных упорах.
4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 16. 4 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

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

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

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

II. Основная часть урока

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

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

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

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 17. 4 класс Урок 6

Подготовительная часть урока

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

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

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

II. Основная часть урока

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

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

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

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 18. 4 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

Строевые приемы. Тема 4/3 — рапорт учителю.

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

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

II. Основная часть урока

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

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

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

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 19. 5 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

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

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

II. Основная часть урока

Мальчики:

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

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

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

Девочки:

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

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

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 20. 5 класс Урок 6

Подготовительная часть урока

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

Игровые задания.

II. Основная часть урока

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 21. 5 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

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

Игровые задания.

II. Основная часть урока

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 22. 5 класс Урок 12

Подготовительная часть урока

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

Игровые задания.

II. Основная часть урока

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

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

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

4. Подвижные игры. Учитель подбирает согласно задачам урока.

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 23. 4 класс Урок 12

Подготовительная часть урока

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

Игровые задания.

II. Основная часть урока

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 24. 6 класс Урок 1

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

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

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

II. Основная часть урока

Мальчики:

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

Девочки:

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 25. 6 класс Урок 3

Подготовительная часть урока

Передвижения. Тема 1/3 — строевой шаг.

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

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

II. Основная часть урока

Мальчики:

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

Девочки:

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 26. 6 класс Урок 6

Подготовительная часть урока

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

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

II. Основная часть урока

Мальчики:

1. Акробатические упражнения. Тема 3/3 комбинация для совершенствования и контрольного урока (мост – лечь, упор сидя сзади – стойка на лопатках – упор присев – кувырок назад – кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь).
2. Упражнения на брусках. Тема 1/2 — размахивание на предплечьях.
3. Развитие физических качеств. Тема 3 — комплексное развитие физических качеств посредством круговой тренировки.

Девочки:

1. Упражнения в равновесии (бревно от 80 см до 1 м). Тема 1/3 — учебная комбинация (и.п. – стойка продольно, вскок в упор, правую сторону на носок – стойка на правом колене, руки в стороны – встать 3 шага на нос-

как – полуприсед, поворот кругом – шаг с махом правой и хлопком под ней – выпад руки в стороны – приставить ногу – соскок прогнувшись).

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

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

Заключительная часть урока

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

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

Вариант 27. 6 класс Урок 9

Подготовительная часть урока

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

II. Основная часть урока

Мальчики:

1. Прыжки.

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

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

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

Девочки:

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

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

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

Заключительная часть урока

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

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

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

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

МОДУЛЬ «ТМ аэробики»

Раздел 1. Теоретические основы аэробики

Цель: ознакомление с теоретическими основами аэробики.

Перечень изучаемых элементов содержания.

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

Структура и содержание занятий аэробикой.

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

Вопросы для самоподготовки:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

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

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

Раздел 2. Методические особенности аэробики

Цель: формирование знаний и умений в проведении аэробики

Перечень изучаемых элементов содержания.

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика и классификация шагов в аэробике.
2. Обучение: целостный и раздельный методы, подача команд, подсчет, исправление ошибок. Порядок действий преподавателя при проведении с места и с ходу.

3. Характеристика движений руками в аэробике, их сочетание с различными шагами.
4. Правила составления комплексов аэробики по назначению.
6. Методика обучения в аэробике.
7. Игровые задания с использованием аэробики.
8. По заданию преподавателя подготовить программу (конспект) по аэробике

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

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

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

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

Раздел 3. Формы и методика занятий аэробикой

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

Перечень изучаемых элементов содержания.

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

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

Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Шейпинг - тестирование. Компьютерная шейпинг программа: компьютерное моделирование фигуры, характеристика параметров индивидуальной тренировки, рекомендации по обеспечению

сбалансированного питания, биологические ритмы, критерии оценки и анализ эффективности занятий, контроль и самоконтроль на занятиях шейпингом. Порядок составления основных упражнений в шейпинге. Комплексы физических упражнений в шейпинге (для мышц ног, для мышц туловища в переднезаднем направлении, для мышц рук, для косых мышц туловища). Особенности подбора упражнений в шейпинге для коррекции телосложения.

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

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

1. Разработать комплекс аэробики для занятий с дошкольниками.
2. Разработать комплекс аэробики для занятий со школьниками.
3. Разработать комплекс аэробики для занятий со студентами.
4. Разработать комплекс аэробики для занятий с пожилыми людьми
5. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения слуха.
6. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения зрения.
7. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация верхней конечности)
8. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ДЦП)
9. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (ампутация нижней конечности)
10. Разработать комплекс аэробики для занятий для лиц, имеющих нарушения интеллекта.

11. Разработать комплекс аэробики для занятий с для лиц, имеющих нарушения психики.
12. Разработать комплекс аэробики для занятий с беременными во 2 триместре.
13. Разработать комплекс аэробики для занятий лицами с ожирением.
14. Разработать комплекс аэробики для занятий с лицами с атеросклерозом.
15. Разработать комплекс аэробики для занятий с мужчинами зрелого возраста

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

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

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

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

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

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

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является экзамен и экзамен, который проводится в устной форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и	Этап формирования знаний

		туризма к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по рекреации, физической культуре, спорту и туризму; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и туризма; - основы планирования и проведения занятий по рекреации, физической культуре и туризму; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.	
		УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.	Этап формирования умений
		УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении рекреации, физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма, для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта и туризма; - планирования и проведе-	Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>ния учебно-тренировочных занятий по туризму; по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов туризма на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</p>	
ОПК-2	<p>Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

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

		<p>соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся..</p>	
		<p>ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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

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

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

		стики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации..	
ОПК-3	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		ОПК-3.2. Умеет: -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; -использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.	Этап формирования умений
		ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятель-	Этап формирования навыков и получения опыта

		ности; -овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	
ОПК-6	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматиче-	Этап формирования знаний

		<p>ских повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных за- 	
--	--	--	--

		<p>нятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p>	
		<p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировок.</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>ных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
		<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
ПК-2	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p>	Этап формирования знаний

		ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.	Этап формирования умений
		ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10) баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала:

			(6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.
УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2	Этап формирования умений	Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>) Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9] баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>) Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.

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

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

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

1. Задачи, средства и методы гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики
2. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика образовательных видов гимнастики. Характеристика спортивных видов гимнастики
3. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии.
4. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь, самостраховка, методика обучения приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по гимнастике.
5. Техника гимнастических упражнений и её закономерности. Характеристика статических упражнений. Характеристика динамических упражнений.
6. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе начального разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе углубленного разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования.
7. Общая характеристика строевых упражнений. Методика обучения строевым приемам. Методика обучения построениям и перестроениям в строевых упражнениях.
8. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.
9. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).
10. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.
11. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.
12. Формы записи ОРУ. Правила составления и записи комплексов ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы выполнения ОРУ.
13. Характеристика акробатических упражнений. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении акробатическим упражнениям.
14. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения кувыркам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.
15. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.
16. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.
17. Методика обучения перевороту в сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.
18. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.
19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.
20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.
21. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в ширину).
22. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.

23. Методика обучения упражнениям в лазании, перелезании, преодолении препятствий. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, на комбинированных снарядах (скамейка-стенка). Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п.

24. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.

25. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.

26. Характеристика упражнений в висах и упорах.

27. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.

28. Методика обучения упражнениям на брусьях (низких и средних): подъемам, кувыркам и стойкам, соскокам.

29. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадом, соскокам.

30. Характеристика упражнений в равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.

31. Методика обучения упражнениям в равновесии. Страховка и помощь.

32. Характеристика урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.

33. Правила и условия, характеризующие особенности методики урока: учет индивидуальных различий школьников (по полу), уровня подготовленности, возрастных особенностей. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока. Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики.

34. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований.

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

1. Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика: классическая аэробика, танцевальная, аэробика с использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг.) и особенности их применения в адаптивной физической культуре.

2. История возникновения и развития аэробики. Аэробные программы Кеннета Купера. Музыкальное ритмопластическое направление в гимнастике. Основоположники музыкального ритмопластического направления: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз. Танцевальная аэробика Джейн Фонды и Джеки Соренса.

3. Классификации аэробики. Оздоровительная аэробика: аэробика высокой интенсивности, аэробика низкой интенсивности.

4. Характеристика видов аэробики: фанк-аэробика, сити- или стрит-джем, степ-аэробика.

5. Характеристика видов аэробики: слайд-аэробика, фитбол, аэробоксинг, тай-бо.

6. Характеристика видов аэробики: гидроаэробика, фитнес, силовая аэробика, хо-лоренс-аэробика, йорг-аэробика.

7. Характеристика влияния занятий аэробикой на организм человека. Лечебно-реабилитационное и адаптивное направления аэробики.

8. Структура занятий оздоровительной аэробикой.

9. Содержание занятий оздоровительной аэробикой. Средства аэробики. Термины, используемые в аэробике.

10. Методика конструирования программ и проведение уроков аэробики.

11. Понятие об интенсивности, объеме и величине нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Управление нагрузкой.
12. Методика проведения занятий аэробикой.
13. Особенности методики проведения занятий с дошкольниками, со школьниками, со студентами и пожилыми людьми. Продолжительность урока в зависимости от возраста.
14. Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой. Организация питания при занятиях оздоровительной аэробикой (цель - снижение толщины жировых складок с повышением силы и выносливости основных мышечных групп, цель - уменьшение мышечной массы и подкожного жира, цель - увеличение объема мышц и сохранение количества подкожного жира, цель — увеличение мышечной и жировой массы).
15. Особенности методики построения комплекса для лиц, имеющих нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики (особенности подбора средств, методов, методических приёмов). Психолого-педагогические основы проведения занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности. Использование методик оздоровительной аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
16. Особенности методики организации и построения занятий фитбол-аэробикой с лицами, имеющими нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, психики. Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
17. Методика обучения базовым шагам с использованием степ-платформы. Особенности методики содержания, организации и проведения занятий степ-аэробикой с учетом нозологии. Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
18. Использование танцевальной аэробики в адаптивной физической культуре (в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации, в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках).
19. Методика организации и проведения стретчинга (индивидуального и группового) в адаптивной физической культуре. Принципы и структура стретч-занятия.

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Григорьев, О. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере : учебное пособие для вузов / О. А. Григорьев, Е. А. Стеблецов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 261 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12478-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblionline.ru/bcode/448444>
2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07225-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453628>
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452807>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246 - ISBN 978-5-906839-23-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>.
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310>
3. Чепиков, Е. М. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456647>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов,	http://biblioclub.ru/ 100% доступ

	иллюстрированных изданий	
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

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

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

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

Самостоятельная работа.

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

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

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

5.4.2. Программное обеспечение

1.Операционная система Windows 7

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

3.Справочно-правовая система Консультант+

4.Acrobat Reader DC

5.7-Zip

6.SKY DNS

7.TrueConf(client)

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в науч-	http://webofknowledge.com 100% доступ

	рования "Web of Science"	ных изданиях	
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

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

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

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

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

5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «*Оздоровительная гимнастика и аэробика*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении учебной дисциплины «*Оздоровительная гимнастика и аэробика*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Оздоровительная гимнастика и аэробика*» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в син-

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 09</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от « ____ » сентября 20 ____ года</p>	____.____.____



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

___Махов А.С.

17 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Легкая атлетика в двигательной рекреации

Направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Физическая рекреация и реабилитация

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2021

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

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

Рабочая программа практики разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



(подпись)

В.П. Карташев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол №11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



(подпись)

А.С. Махов

Рабочая программа практики рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



(подпись)

А.Г. Замятин

Рабочая программа практики рецензирована и рекомендована к утверждению:

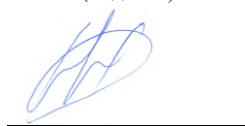
Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



(подпись)

И.А. Дрогов

к.п.н., доцент
«Мир путешествий»



(подпись)

М.Н. Комаров

Согласовано
Научная библиотека, директор



(подпись)

И.Г. Маляр

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	23
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....	Ошибка! Закладка не определена.
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	33
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	23
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	45
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	45
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	59
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	60
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	60
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	62
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..	62
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	62
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	64
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	65
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	67
5.6 Образовательные технологии	68
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	69

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

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

Задачи учебной дисциплины:

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

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

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

Изучение учебной дисциплины *«Легкая атлетика в двигательной рекреации»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Возрастная анатомия», «Оздоровительная гимнастика и аэробика».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Лыжная подготовка в двигательной рекреации»*; *«Оздоровительное плавание»*; *«Игровые виды двигательной рекреации»* *«Педагогика физической культуры, рекреации и туризма»*, *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* *«Ознакомительная практика»*, *«Педагогическая практика»*.

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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: УК-7; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-6; ПК-2 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по рекреации, физической культуре, спорту и туризму; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и туризма; - основы планирования и проведения занятий по рекреации, физической культуре и туризму; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	<p>Знать:</p> <p>: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <p>Уметь:</p> <p>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной</p>
			<p>УК-7.2. Умеет: - определять и учитывать величину</p>	

			<p>нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	<p>деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке;</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками:</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении рекреации, физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма, для оптимизации двигательного режима;</p>
			<p>УК-7.3. Имеет опыт: - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта и туризма; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по туризму; по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов туризма на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	
Обучение	ОПК-2.	Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых	ОПК-2.1. Знает: - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся	<p>Знать:</p> <p>- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания,</p>

		<p>вых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>щихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и</p>	<p>подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</p> <p>Уметь:</p> <p>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенно-</p>
--	--	--	--	--

			<p>оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального раз-</p>	<p>стей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на
--	--	--	--	--

			<p>мещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</p>
			<p>ОПК-2.2. Умеет: - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжно-</p>	

			<p>го спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимна-</p>	
--	--	--	--	--

			<p>стических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготов-</p>	
--	--	--	--	--

			<p>ленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень</p>	
--	--	--	--	--

			<p>сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
			<p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических</p>	

			<p>качеств и воспитанию личности учащегося; - составление упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
Обучение	ОПК-3.	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-	ОПК-3. Знает: основные критерии выбора наиболее	Знать:

		<p>тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме;</p>	<p>- методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
			<p>ОПК-3.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; -использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; <p>Владеть:</p>
			<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: -овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой

				деятельности;
Обеспечение безопасности	ОПК-6.	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-6.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачест-

			<p>к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культу-</p>	<p>венность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения
--	--	--	--	--

			<p>ре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</p> <p>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на заняти-</p>	<p>бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом;</p>
--	--	--	---	--

			<p>ях и соревнованиях по туризму.</p>	
			<p>ОПК-6.2. Умеет: - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гим-</p>	

			<p>настике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
			<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических со-</p>	

			<p>стояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
<p>Организационно-методическая деятельность</p>	<p>ПК-2</p>	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися,</p>	<p>Знать: основы организации предварительной</p>

		<p>нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>начинающими занятиями по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p>	<p>работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>Уметь:</p> <p>составлять, разрабатывать и реализовывать программы</p> <p>спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками подбора соответствующих средств и методов</p>
			<p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию,</p> <p>тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности,</p> <p>индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p>	
			<p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набо-</p>	

			ра средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	тодов и их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида.
--	--	--	--	---

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены зачет и экзамен.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		2	3		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	108	54	54		
Учебные занятия лекционного типа	28	14	14		
Практические занятия	32	16	16		
Иная контактная работа	48	24	24		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	63	45	18		
Контроль промежуточной аттестации (час)	45	9	36		
Форма промежуточной аттестации		зач.	экз.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	216	108	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии			
		лето 1 курс	осень 2 курс	весна 2 курс	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	48	8	16	24	
Учебные занятия лекционного типа	8	2	2	4	
Практические занятия	16	2	6	8	
Иная контактная работа	24	4	8	12	
Самостоятельная работа обучающихся, всего	155	28	52	75	
Контроль промежуточной аттестации (час)	13		4	9	
Форма промежуточной аттестации		-	зач.	экз.	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	216	36	72	108	

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очные 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
Модуль 1 (Семестр 2)							
Раздел 1. Теория легкой атлетики	31	15	16	4	4	0	8
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина	15	7	8	2	2	0	4
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	16	8	8	2	2	0	4
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	37	15	22	6	8	0	8

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе	19	7	12	4	4	0	4
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	18	8	10	2	4	0	4
Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	31	15	16	4	4	0	8
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	15	7	8	2	2	0	4
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	16	8	8	2	2	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	45	54	14	16	0	24
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Модуль 2 (Семестр 3)							
Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	28	6	22	6	8	0	8
Тема 4.1 Методика проведения занятия по легкой	13	3	10	2	4	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
атлетике в дошкольных учреждениях							
Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе	15	3	12	4	4	0	4
Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	22	6	16	4	4	0	8
Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики	11	3	8	2	2	0	4
Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики	11	3	8	2	2	0	4
Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	22	6	16	4	4	0	8
Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого контингента	11	3	8	2	2	0	4
Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейст-	11	3	8	2	2	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
ва соревнований							
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	14	16	0	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	63	108	28	32	0	48

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
Модуль 1 (лето 1 курс)							
Раздел 1. Теория легкой атлетики	36	28	8	2	2	0	4
Тема 1.1. Легкая атлетика, как спортивно-педагогическая дисциплина	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2 Основы техники видов легкой атлетики	18	14	4	0	2	0	2
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
Модуль 2 (осень 2 курс)							

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
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	34	26	8	0	4	0	4
Тема 2.1. Методика обучения в легкой атлетике. Основы обучения спортивной ходьбе	17	13	4	0	2	0	2
Тема 2.2. Методика обучения бегу на средние и короткие дистанции, эстафетному бегу	17	13	4	0	2	0	2
Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	34	26	8	2	2	0	4
Тема 3.1. Методика обучения прыжкам в длину и прыжкам в высоту	17	13	4	2	0	0	2
Тема 3.2. Методика обучения метаниям мяча, гранаты, копья и толканиям ядра	17	13	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	2	6	0	8
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Модуль 3 (весна 2 курс)							

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
Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	33	25	8	2	2	0	4
Тема 4.1 Методика проведения занятия по легкой атлетике в дошкольных учреждениях	16	12	4	2	0	0	2
Тема 4.2. Методика проведения занятия по легкой атлетике школе	17	13	4	0	2	0	2
Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	33	25	8	0	4	0	4
Тема 5.1. Методика проведения тренировочных занятий по циклическим видам легкой атлетики	16	12	4	0	2	0	2
Тема 5.2. Методика проведения тренировочных занятий по ациклическим видам легкой атлетики	17	13	4	0	2	0	2
Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	33	25	8	2	2	0	4
Тема 6.1. Организация соревнований по легкой атлетике для школьников, студентов, взрослого кон-	16	12	4	0	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
тингента							
Тема 6.2. Проведение соревнований по легкой атлетике. Методика судейства соревнований	17	13	4	2	0	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	75	24	4	8	0	12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	155	48	8	16	0	24

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очные формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 2)							

Раздел 1. Теория легкой атлетики	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Эссе	2	Контрольная работа
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	18		21		6	
Модуль 2 (Семестр 3)							
Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов,	18	6		6		6	
Общий объем по дисциплине, часов	63	24		27		12	

Заочной формы обучения

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

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (лето 1 курс)							
Раздел 1. Теория легкой атлетики	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Эссе	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (осень 2 курс)							
Раздел 2. Методика обучения циклическим видам в легкой атлетике	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методика обучения ациклическим видам в легкой атлетике	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов	52	24		24		4	
Модуль 3 (весна 2 курс)							
Раздел 4. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 5. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа

Раздел 6. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов,	75	33		36		6	
Общий объем по дисциплине, часов	155	70		73		12	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

МОДУЛЬ «ТМ легкой атлетики»

Раздел 1. Теория легкой атлетики

Цель: формирование знаний теоретических основах в легкой атлетике.

Перечень изучаемых элементов содержания.

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

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

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

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

Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.

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

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

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

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части урока. Последовательность упражнений, дозировка, темп выполнения, локальные и глобальные упражнения. Упражнения с использованием различных снарядов. Упражнения на месте и в движении.

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

Вопросы для самоподготовки:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

. Форма практического задания: эссе

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

1. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

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

Перечень изучаемых элементов содержания.

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

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

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

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

Подводящие и специальные упражнения для обучения эстафетному бегу. Методика обучения, обусловленная возрастными и половыми особенностями учащихся. Виды эстафетного бега для школьников. Нестандартные виды эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафеты. Учебные соревнования.

Вопросы для самоподготовки:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

--	--	--	--

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

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

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

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

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

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АЦИКЛИЧЕСКИМ ВИДАМ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

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

Перечень изучаемых элементов содержания.

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

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

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

--	--	--	--

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

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

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

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике.

МОДУЛЬ 2. ФОРМЫ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Раздел 1. Методика преподавания легкой атлетики в образовательных учреждениях

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

Перечень изучаемых элементов содержания. Структура урока по легкой атлетике. Цели и задачи урока, длительность урока и его частей. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Плотность урока и эффективность. Легкоатлетические упражнения в уроке, их место, объем, акценты. Индивидуальные занятия. Конспекты и планы урока. Подбор упражнений подготовительной части и их дозировка. Страховка. Контроль самочувствия. Выявление ошибок. Основная и сопутствующие ошибки. Взаимосвязь уровня физической подготовленности с качеством усвоения двигательных навыков. Значение возрастных особенностей. Варианты построения урока в зависимости от возраста и уровня физического развития занимающихся. Практика в проведении отдельных частей урока. Написание конспекта подготовительной части урока. Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части урока. Включение

подвижных игр в подготовительную часть урока. Организация занятий и управление группой. Проведение строевых упражнений, овладение командами для построения, перестроения, движения группы. Объяснение и показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение подготовительной и заключительной части урока.

Вопросы для самоподготовки:

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

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

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

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока легкой атлетики для _____

Дата "___" _____ 201_г.

Время проведения _____

Учитель ФК _____

Класс _____

Количество человек _____

Место проведения _____

Спортивный инвентарь _____

Задачи занятия _____

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

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

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

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

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

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура тренировочного занятия по легкой атлетике. Цели и задачи тренировочного занятия, длительность тренировочного занятия и его частей.
2. Особенности тренировочного занятия, его отличие от учебного урока.
4. Соответствие места занятий по легкой атлетике предъявляемым требованиям. Соответствие спортивной формы требованиям вида спорта.

5. Организация группы на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения в легкоатлетическом манеже.

6. Практика: Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия (проведение подготовительной и заключительной части урока), написание конспекта подготовительной части тренировочного занятия Составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в соответствии с задачами основной части тренировочного занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

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

Схема составления кейс-задания

Примерный конспект урока тренировочного занятия для _____

Дата "___" _____ 201_г.

Время проведения _____

Учитель ФК _____

Класс _____

Количество человек _____

Место проведения _____

Спортивный инвентарь _____

Задачи занятия _____

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

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

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

Перечень кейс-заданий по разделу 2. «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»

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

8. Тренировка в прыжке в высоту с разбега.
9. Совершенствование техники прыжка преимущественно с больших разбегов.
Специальные упражнения для развития физических качеств.
10. Тренировка в тройном прыжке с разбега.
11. Тренировка в толкании ядра.
12. Совершенствование техники толкания ядра и методика тренировки
13. Тренировка в метании копья.
14. Совершенствование техники преимущественно в целостном выполнении с разбега.
15. Тренировка в многоборьях.
16. Построение недельного цикла на различных этапах круглогодичной тренировки в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции и в спортивной ходьбе.
17. Построение недельного цикла тренировки на различных этапах круглогодичной тренировки в спринтерском и барьерном беге.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

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

Раздел 3. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

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

Перечень изучаемых элементов содержания.

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

Вопросы для самоподготовки:

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

4. Подготовка мест соревнований.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

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

При составлении опираться на:

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

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

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

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

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

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

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является зачет и экзамен, которые проводятся в устной форме.

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

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по рекреации, физической культуре, спорту и туризму; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и туризма; - основы планирования и проведения занятий по рекреации, физической культуре и туризму; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.	Этап формирования знаний
		УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной на-	Этап формирования умений

		<p>правленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	
		<p>УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении рекреации, физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма, для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта и туризма; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по туризму; по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов туризма на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-2</p>	<p>Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

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

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

		<p>ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить,</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	--	---	---------------------------------

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

		<p>тивными и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения кон-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>трольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации..</p>	
ОПК-3	<p>Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	
		<p>ОПК-3.2. Умеет: -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;</p> <p>-использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся.</p> <p>- использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p>	Этап формирования умений
		ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-6	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы	Этап формирования знаний

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

		<p>спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p>	
		<p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -</p>	<p>Этап формирования умений</p>

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

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

		ных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	
ПК-2	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию,</p> <p>тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p>	Этап формирования умений
		<p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
<p>УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2</p>	<p>Этап формирования знаний.</p>	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>

<p>УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2</p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p>
<p>УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6) баллов.</p>

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

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Оздоровительное и прикладное значение занятий бегом, ходьбой, прыжками и метаниями.
3. Связь видов легкой атлетики с другими видами спорта. Содержание и задачи курса легкой атлетики.
4. Общие основы техники бега и ходьбы. Цикл движения ходьбы и бега. Биомеханическое обоснование ходьбы и бега.

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

25. Обязанности судей, организация работы судей и секретариата.
26. Подведение итогов соревнований, система подсчета результатов. Подготовка мест соревнований

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

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

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

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

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

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Германов, Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 258 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454060>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с. : ил. - ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>.
2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454001>

3. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 205 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454058>

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

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ

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

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

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

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

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

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

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

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

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

С этой целью:

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

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

Подготовка к занятию семинарского типа

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

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

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

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

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

Самостоятельная работа.

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

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

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

3. Проектор.

5.4.2. Программное обеспечение

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

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ

5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

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

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

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

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

5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины *«Легкая атлетика в двигательной рекреации»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

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

При освоении учебной дисциплины *«Легкая атлетика в двигательной рекреации»* предусмотрено применением электронного обучения.

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

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

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 09</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от « ____ » сентября 20 ____ года</p>	____.____.____



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

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

__Махов А.С.

27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Лыжная подготовка в двигательной рекреации

Направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Физическая рекреация и реабилитация

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения

Очная, заочная


Москва 2021

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

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

Рабочая программа практики разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



(подпись)

В.П. Карташев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



(подпись)

А.С. Махов

Рабочая программа практики рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор




(подпись)

А.Г. Замятин

Рабочая программа практики рецензирована и рекомендована к утверждению:


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



(подпись)

И.А. Дрогов


к.п.н., доцент
«Мир путешествий»



(подпись)

М.Н. Комаров

Согласовано
Научная библиотека, директор



(подпись)

И.Г. Маляр

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	14
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....	15
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	15
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	18
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	20
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	14
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине.....	33
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	33
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	47
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	48
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	48
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	50
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..	50
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	50
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	52
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	54
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	55
5.6 Образовательные технологии	56
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	57

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

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

Задачи учебной дисциплины:

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

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

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

Изучение учебной дисциплины *«Лыжная подготовка в двигательной рекреации»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: *«Теория и методика физической культуры и спорта»*, *«Возрастная анатомия»*, *«Оздоровительная гимнастика и аэробика»*, *«Легкая атлетика в двигательной рекреации»*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: *«Оздоровительное плавание»*; *«Игровые виды двигательной рекреации»* *«Педагогика физической культуры, рекреации и туризма»*, *«Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* *«Ознакомительная практика»*, *«Педагогическая практика»*.

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

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: УК-7; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-6; ПК-2 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по рекреации, физической культуре, спорту и туризму; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и туризма; - основы планирования и проведения занятий по рекреации, физической культуре и туризму; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>
			<p>УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>
			<p>УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении рекреации, физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма, для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта и туризма; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по туризму; по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов туризма на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего</p>

			физического состояния, физической подготовленности.
Обучение	ОПК-2.	Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<p>ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся-</p>

ся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся

ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетки, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетки, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетки, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетки, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетки, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и

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

ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передви-

			<p>жения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>
Воспитание	ОПК-5	<p>Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>ОПК-5.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и туризма; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры, спорта и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и туризма; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой, спортом и туризмом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; особенности питания в туристских походах- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>

		<p>ОПК-5.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p> <p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры, спорта и туризма; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериала.</p>
--	--	--

			териалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно- популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно- пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой, спортом и туризмом
Обеспечение безопасности	ОПК-6.	Способен в процессе физкультурно- спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и

соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.

ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-

			<p>тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>
<p>Организационно-методическая деятельность</p>	<p>ПК-2.</p>	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультур-</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на ме-</p>

	ных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида	тодику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.
		ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.
		ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 4 семестре, составляет 3 зачетных единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	54	54			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	22	22			
Иная контактная работа	24	24			
Самостоятельная работа обучающихся, всего	45	45			
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	9			
Форма промежуточной аттестации		зач.			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	108	108			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии		
		осень 2 курс	весна 2 курс	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	24	8	16	
Учебные занятия лекционного типа	4	2	2	
Практические занятия	8	2	6	
Иная контактная работа	12	4	8	
Самостоятельная работа обучающихся, всего	80	28	52	
Контроль промежуточной аттестации (час)	4		4	
Форма промежуточной аттестации		-	зач.	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	108	36	72	

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 4)							
Раздел 1.	34	15	19	4	6	0	9
Тема 1.1.	12	5	7	2	2	0	3
Тема 1.2.	10	5	5	0	2	0	3
Тема 1.3.	12	5	7	2	2	0	3
Раздел 2.	36	15	21	2	10	0	9
Тема 2.1.	12	5	7	0	4	0	3

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
Тема 2.2.	12	5	7	2	2	0	3
Тема 2.3.	12	5	7	0	4	0	3
Раздел 3. Организация занятий и соревнований в лыжном спорте	29	15	14	2	6	0	6
Тема 3.1.	14	7	7	2	2	0	3
Тема 3.2.	15	8	7	0	4	0	3
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Форма промежуточной аттестации	Зачёт						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	45	54	8	22	0	24

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (осень 2 курса)							
Раздел 1.	36	28	8	2	2	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 1.1.	12	9	3	2	0	0	1
Тема 1.2.	12	10	2	0	0	0	2
Тема 1.3.	12	9	3	0	2	0	1
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
Модуль 2 (весна 2 курс)							
Раздел 2.	42	32	10	2	2	0	6
Тема 2.1.	13	10	3	2	0	0	1
Тема 2.2.	13	10	3	0	2	0	1
Тема 2.3.	16	12	4	0	0	0	4
Раздел 3. Организация занятий и соревнований в лыжном спорте	26	20	6	0	4	0	2
Тема 3.1.	13	10	3	0	2	0	1
Тема 3.2.	13	10	3	0	2	0	1
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	2	6	0	8
Форма промежуточной аттестации	Зачёт						

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
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	80	24	4	8	0	12

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

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 4)							
Раздел 1.	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Эссе	2	Тест
Раздел 2.	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс	2	Контрольная работа

Раздел 3.	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	18		21		6	
Общий объем по дисциплине, часов	45	18		21		6	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (осень 2 курса)							
Раздел 1.	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Эссе	2	Тест
Общий объем по модулю/семестру, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (весна 2 курса)							
Раздел 2.	32	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	15	Кейс	2	Контрольная работа

Раздел 3.	20	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	9	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов	52	24		24		4	
Общий объем по дисциплине, часов	80	37		37		6	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

Модуль ТиМОБВФСД (лыжный спорт)

Раздел 1. Теория лыжного спорта

Цель: формирование знаний о технике лыжного спорта и подготовке лыж.

Перечень изучаемых элементов содержания. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.

Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).

Классические и коньковые ходы. Классические: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный и одновременный двухшажный. Переход с одного лыжного хода на другой. Коньковые: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, без отталкивания руками. Переход с одного лыжного хода на другой.

Техника преодоления подъемов. Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».

Техника прохождения спусков и неровностей. Стойки спуска: высокая, средняя, низкая. Преодоление неровностей – бугров, впадин, выкатов, встречных склонов.

Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.

Техника поворотов в движении и на месте. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

Вопросы для самоподготовки:

1. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.

2. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).
3. Техника преодоления подъемов.
4. Техника прохождения спусков и неровностей.
5. Техника торможения. Торможение: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием, палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.
6. Техника поворотов в движении и на месте.
7. Повороты на месте: переступанием, махом левой (правой) лыжей, прыжком.
8. Повороты в движении переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по дисциплине «ТиМОБВФСД (лыжный спорт)»:

1. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста.
2. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье детей младшего школьного возраста.
3. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье подростков.
4. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье старших школьников.
5. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье студентов.
6. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц среднего возраста.
7. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц пожилого и старшего возраста.
8. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением зрения.
9. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением слуха.
10. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением ОДА.
11. Влияние занятий лыжами на физическое развитие и здоровье лиц с нарушением интеллекта.
12. Характеристика развития основных функциональных систем у спортсменов-лыжников.
13. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (одновременные ходы).
14. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в классических ходах (попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы).
15. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (одновременный одношажный и полуконьковый)
16. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (попеременный двухшажный и одновременный двухшажный).
17. Биомеханические основы техники лыжных ходов, обоснование положений и движений тела в коньковых ходах (ход без отталкивания палками)
18. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (стойки спусков).
19. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы лыжными ходами).
20. Биомеханические основы техники спусков и подъемов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела (подъемы «елочкой» и «лесенкой»).
21. Биомеханические основы техники поворотов в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.

22. Биомеханические основы техники торможений в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.
23. Биомеханические основы техники преодоления неровностей в лыжных гонках, обоснование положений и движений тела.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Тест.

Раздел 2. Методика обучения в лыжном спорте

Цель: формирование знаний о методике обучения в лыжном спорте.

Перечень изучаемых элементов содержания. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.

Обучение классическим ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой. Обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.

Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.

Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение преодолению препятствий.

Вопросы для самоподготовки:

1. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения, их значение и методика использования при начальном обучении передвижению на лыжах.
2. Обучение передвижению ступающим шагом.
3. Обучение скользящему шагу.
4. Практика: обучение передвижению ступающим шагом; обучение скользящему шагу.
5. Обучение классическим ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
6. Обучение коньковым ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
7. Практика: обучение попеременному двухшажному ходу, обучение одновременному бесшажному ходу, обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок; обучение попеременному четырехшажному ходу; обучение переходу с одного хода на другой.
8. Практика: обучение коньковым ходам: полуконьковому, одновременному двухшажному, коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному; обучение переходу с одного хода на другой.

9. Методика обучения подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.

10. Методика обучения спускам.

11. Методика обучения способам торможений и поворотам в движении.

12. Практика: обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами. Обучение торможениям: «плугом», «полуплугом», боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.

13. Практика: освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой. Обучение поворотам в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

В соответствии с теоретическим материалом разработать конспект обучения в лыжном спорте. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Методические указания

Перечень кейс-заданий по дисциплине «ТиМОБВФСД (лыжный спорт)» раздел 2:

1. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.

2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: «полуплугом» и плугом.

2. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: попеременному четырехшажному ходу.

2. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: переступанием.

3 Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному бесшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств.

4. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием упражнений на координацию.

5. Вариант

1. Составить конспект обучения классическим лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки на местности.

6. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: полуконьковому ходу
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «полуплугом», управляемым падением.

7. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: «плугом», управляемым падением.

8. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: попеременному двухшажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, впадин.

9. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием тренажеров.

10. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: ходу без палок.

2. Составить конспект занятия по лыжам для обучения лиц пожилого возраста.

11. Вариант

1. Составить конспект обучения упражнениям по «освоению со снежной средой».
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «полуёлочкой», лыжными ходами.

12. Вариант

1. Составить конспект развития физических качеств с использованием круговой тренировки для развития выносливости
2. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «ёлочкой», лыжными ходами.

13. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в классических ходах.
2. Составить конспект обучения преодолению неровностей: выкатов, бугров, встречных склонов.

14. Вариант

1. Составить конспект обучения переходу с хода на ход в коньковых ходах.
2. Составить конспект обучения поворотам на месте.

15. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с использованием лыжероллеров.
2. Составить конспект игровых заданий для закрепления стоек спуска и преодоления неровностей.

16. Вариант

1. Составить конспект обучения ступающему и скользящему шагу на лыжах.
2. Составить конспект занятия по лыжам в условиях спортивного зала

17. Вариант

1. Составить конспект обучения попеременному двухшажному классическому ходу.
2. Составить конспект занятия по лыжам для дошкольников в игровой форме

18. Вариант

1. Составить конспект обучения подъемам на лыжах: «лесенкой», лыжными ходами.
2. Составить конспект развития физических качеств с использованием резиновых амортизаторов в зале или на площадке

19. Вариант

1. Составить конспект обучения способам поворотов на лыжах: на параллельных лыжах.
2. Составить конспект круговой тренировки для лыжников направленной на развитие силовой выносливости

20. Вариант

1. Составить конспект обучения строевым приемам с лыжами
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: палками, управляемым падением.

21. Вариант

1. Составить конспект разминки с лыжными палками
2. Составить конспект обучения спускам на лыжах: в высокой, средней, низкой стойках спусков

22. Вариант

1. Составить конспект занятия по лыжам в бесснежный период с имитацией на местности.
2. Составить конспект обучения способам торможений на лыжах: скользящим упором, управляемым падением

23. Вариант

1. Составить конспект обучения коньковым лыжным ходам: одновременному одношажному ходу.
2. Составить конспект обучения преодолению препятствий в условиях лыжного похода.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Провести обучение на подгруппе студентов по разработанному конспекту. Провести самоанализ проведения занятия и анализ проведения студентов подгруппы.

Раздел 3. Организация занятий и соревнований в лыжном спорте

Цель: формирование знаний и умений по организации и проведению занятий и соревнований на лыжах.

Перечень изучаемых элементов содержания. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.

Подготовка лыжных трасс. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

Вопросы для самоподготовки:

1. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.
2. Подготовка мест занятий и организация обучения.
3. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.
4. Классификация соревнований. Календарный план и положение о соревнованиях.
5. Общие требования к судейству соревнований.
6. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Перечень кейс-заданий по дисциплине «ТиМОБВФСД (лыжный спорт)»:

Вариант 1.

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.
Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.
2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.
3. Составьте финишный протокол
Условия стартовало 10 участниц
21. П-ва - 12.00.30
22.А-ко 12.01.00
23.Б-ва 12.01.30
24.К-на 12.02.00
25.Л-ко 12.02.30
26.С-на 12.03.00
27.Т-ч 12.03.30
28.У-на 12.04.00
29.Ф-к 12.04.30
30.Я-ко 12.05.00
Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 2.

1. Составьте положение о соревнованиях «Лыжня России».
2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол
Условия стартовало 10 участниц
11.П-ва - 12.01
12.А-ко 12.02
13.Б-ва 12.03
14.К-на 12.04

- 15.Л-ко 12.05
- 16.С-на 12.06
- 17.Т-ч 12.07
- 18.У-на 12.08
- 19.Ф-к 12.09
- 20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 3.

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вуза по лыжным гонкам».
2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 1. П-ва -12.01
- 2. А-ко 12.02
- 3. Б-ва 12.03
- 4. К-на 12.04
- 5. Л-ко 12.05
- 6. С-на 12.06
- 7. Т-ч 12.07
- 8. У-на 12.08
- 9. Ф-к 12.09
- 10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

EndText

Вариант 4

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 100 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

- 21.П-ва - 12.00.30
- 22.А-ко 12.01.00
- 23.Б-ва 12.01.30
- 24.К-на 12.02.00
- 25.Л-ко 12.02.30
- 26.С-на 12.03.00
- 27.Т-ч 12.03.30
- 28.У-на 12.04.00
- 29.Ф-к 12.04.30
- 30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 5

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ».

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Первенство РГСУ»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 6

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Сбербанка по лыжным гонкам».

2. Определите время старта участника если его номер 25. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 7

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 500 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите время старта участника если его номер 17. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30

28.У-на 12.04.00

29.Ф-к 12.04.30

30.Я-ко 12.05.00

Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24; 23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 8

1. Составьте положение о соревнованиях «Московская Лыжня».
2. Определите время старта участника если его номер 71. Старт парный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24; 13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 9

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа по лыжным гонкам».
2. Определите время старта участника если его номер 32. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 10

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 10000 тыс. чел.

Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»

№	Наименование	Цена	Количество	Сумма
---	--------------	------	------------	-------

2. Определите номер участника если его время старта 13.05.30. Старт одиночный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00

27.Т-ч 12.03.30
28.У-на 12.04.00
29.Ф-к 12.04.30
30.Я-ко 12.05.00
Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24;
23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18

Вариант 11

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.

Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимнего сезона – 18 марта.

2. Определите номер участника если его время старта 12.20.15. Старт одиночный через 15 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

11.П-ва - 12.01

12.А-ко 12.02

13.Б-ва 12.03

14.К-на 12.04

15.Л-ко 12.05

16.С-на 12.06

17.Т-ч 12.07

18.У-на 12.08

19.Ф-к 12.09

20.Я-ко 12.10

Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24;
13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 12

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство округа среди школ».

2. Определите время старта участника если его номер 41. Старт парный через 30 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

1. П-ва -12.01

2. А-ко 12.02

3. Б-ва 12.03

4. К-на 12.04

5. Л-ко 12.05

6. С-на 12.06

7. Т-ч 12.07

8. У-на 12.08

9. Ф-к 12.09

10. Я-ко 12.10

Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

Вариант 13

1. Составьте положение о соревнованиях «Первенство Вузов СВАО по лыжным гонкам».

2. Определите номер участника если его время старта 13.02.00. Старт парный через 60 сек.

3. Составьте финишный протокол

Условия стартовало 10 участниц

21.П-ва - 12.00.30

22.А-ко 12.01.00

23.Б-ва 12.01.30

24.К-на 12.02.00

25.Л-ко 12.02.30

26.С-на 12.03.00
27.Т-ч 12.03.30
28.У-на 12.04.00
29.Ф-к 12.04.30
30.Я-ко 12.05.00
Финиш участниц: 30 – 12.31.10; 21 – 12.31.15; 25 – 12.32.24; 26 – 12.33.24; 22 – 12.33.24;
23 – 12.33.30; 24 – 12.34.00; 29 – 12.34.10; 27 – 12.34.18; 28 – 12.34.18
EndText

Вариант 14

1. Составьте календарный план соревнований по лыжам для спортивного клуба Вуза.
Условия: первенство Вузов - 27 декабря. Лыжня России – 11 февраля. Закрытие зимне-го сезона – 18 марта.
2. Определите номер участника если его время старта 12.15.30. Старт парный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол
Условия стартовало 10 участниц
11.П-ва - 12.01
12.А-ко 12.02
13.Б-ва 12.03
14.К-на 12.04
15.Л-ко 12.05
16.С-на 12.06
17.Т-ч 12.07
18.У-на 12.08
19.Ф-к 12.09
20.Я-ко 12.10
Финиш участниц: 11 – 12.31.10; 14 – 12.31.15; 15 – 12.32.24; 16 – 12.33.24; 20 – 12.33.24;
13 – 12.33.30; 19 – 12.34.00; 12 – 12.34.10; 18 – 12.34.18; 17 – 12.34.18.

Вариант 15

1. Составьте приходную часть сметы на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России» в масштабе города с населением 300 тыс. чел.
Смета на проведение соревнований по лыжным гонкам «Лыжня России»
№ Наименование Цена Количество Сумма
2. Определите номер участника если его время старта 12.35.00. Старт парный через 30 сек.
3. Составьте финишный протокол
Условия стартовало 10 участниц
1. П-ва -12.01
2. А-ко 12.02
3. Б-ва 12.03
4. К-на 12.04
5. Л-ко 12.05
6. С-на 12.06
7. Т-ч 12.07
8. У-на 12.08
9. Ф-к 12.09
10. Я-ко 12.10
Финиш участниц: 10 – 12.31.10; 1 – 12.31.15; 5 – 12.32.24; 6 – 12.33.24; 2 – 12.33.24; 3 – 12.33.30; 4 – 12.34.00; 7 – 12.34.10; 9 – 12.34.18; 8 – 12.34.18.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Выполнение контрольных нормативов по технике лыжных ходов.

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

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

РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является зачет, который проводится в устной форме.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по рекреации, физической культуре, спорту и туризму; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и туризма; - основы планирования и проведения занятий по рекреации, физической	Этап формирования знаний

		культуре и туризму; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.	
		УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.	Этап формирования умений
		УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении рекреации, физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма, для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта и туризма; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по туризму; по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов туризма на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физиче-	Этап формирования навыков и получения опыта

<p>ОПК-2</p>	<p>Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ской подготовленности</p> <p>ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов пере-</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
--------------	---	--	---------------------------------

		<p>движения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности пе-</p>	
--	--	---	--

		<p>дагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся..</p>	
		<p>ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному</p>	
--	--	--	--

		<p>спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных,</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>специально- подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учеб-</p>	
--	--	---	--

		ного времени образовательной организации..	
ОПК-3	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		ОПК-3.2. Умеет: -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; -использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.	Этап формирования умений
		ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; -овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-6	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать пер-	ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкуль-	Этап формирования знаний

	<p>вую доврачебную помощь</p>	<p>турой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздорови-</p>	
--	-------------------------------	---	--

		<p>тельного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p>	
		<p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здо-</p>	
--	--	---	--

		<p>ровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
		<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных за-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>нятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
ПК-2	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию,</p> <p>тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p>	Этап формирования умений
		<p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой за-</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

		нимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	
--	--	---	--

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.

<p>УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2</p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p>
<p>УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6) баллов.</p>

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

Модуль «Теории и методике обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт)»

1. Общие основы теории и методики лыжного спорта. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд.
2. Экипировка лыжника-гонщика, подготовка лыж. Инвентарь лыжника. Обувь и одежда лыжника.

3. Подготовка лыж (лыжные мази, смазка лыж).
4. Основы техники передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы.
5. Основы техники передвижения на лыжах. Коньковые ходы.
6. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей.
7. Техника торможения. Техника поворотов в движении и на месте.
8. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные и практические методы.
9. Подготовка мест занятий и организация обучения. Учебные площадки, учебные склоны, учебные и тренировочные лыжни.
10. Уроки лыжной подготовки их организация и содержание, конспект урока.
11. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжам.
12. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Обучение передвижению ступающим шагом, скользящему шагу. Игры и эстафеты.
13. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному двухшажному ходу, предупреждение и исправление ошибок.
14. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение одновременному одношажному и одновременному двухшажному ходам, предупреждение и исправление ошибок.
15. Методика обучения классическим лыжным ходам. Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение переходу с одного хода на другой.
16. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: полуконьковому, одновременному двухшажному ходам. Предупреждение и исправление ошибок.
17. Методика обучения коньковым лыжным ходам. Обучение: коньковому без отталкивания руками, попеременному и одновременному одношажному. Предупреждение и исправление ошибок. Обучение переходу с одного хода на другой.
18. Методика обучения преодолению подъемов. Обучение подъемам «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», лыжными ходами.
19. Методика обучения преодолению спусков. Обучение спускам. Освоение стоек спусков: высокой, средней, низкой.
20. Методика обучения преодолению неровностей. Обучение преодолению препятствий.
21. Методика обучения способам торможений. Обучение способам торможений: «плугом», «полуплугом»,
22. Методика обучения способам торможений: боковым соскальзыванием, торможение палками, падением.

23. Методика обучения способам поворотов. Обучение поворотам на месте и в движении: переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.
24. Организация и проведение спортивно-оздоровительных соревнований на лыжах. Классификация соревнований.
25. Положение о соревнованиях. Общие требования к судейству соревнований.
26. Подготовка лыжных трасс. Жеребьевка участников и виды стартов.
27. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.

4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453244>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ,

2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110 - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>.

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454001>
3. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие / авт.-сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - Москва : Спорт, 2016. - 217 с. : табл. - ISBN 978-5-9907240-1-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918>.

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ

ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение

самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю»).

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Программное обеспечение

- 1.Операционная система Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ

4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины *«Лыжная подготовка в двигательной рекреации»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Лыжная подготовка в двигательной рекреации»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Лыжная подготовка в двигательной рекреации»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Лыжная подготовка в двигательной рекреации»* предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках учебной дисциплины *«Лыжная подготовка в двигательной рекреации»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 09</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от « ____ » сентября 20 ____ года</p>	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

__Махов А.С.

27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оздоровительное плавание

Направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Физическая рекреация и реабилитация

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения


Очная, заочная

Москва 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Оздоровительное плавание» разработана на основании разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа практики разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В.
Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



(подпись)

В.П. Карташев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



(подпись)

А.С. Махов

Рабочая программа практики рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор

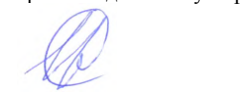


(подпись)

А.Г. Замятин

Рабочая программа практики рецензирована и рекомендована к утверждению:

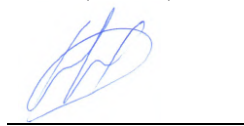
Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



(подпись)

И.А. Дрогов

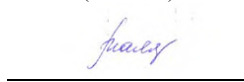
к.п.н., доцент
«Мир путешествий»



(подпись)

М.Н. Комаров

Согласовано
Научная библиотека, директор



(подпись)

И.Г. Маляр

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	23
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	23
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины	24
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	30
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	30
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	33
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	23
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	42
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	42
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	56
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	57
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	57
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	61
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..	61
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	61
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	63
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	64
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	66
5.6 Образовательные технологии	66
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	67

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины «*Оздоровительное плавание*»;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «*Оздоровительное плавание*»;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина «*Оздоровительное плавание*» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*». очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «*Оздоровительное плавание*» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Возрастная анатомия», «Оздоровительная гимнастика и аэробика», «*Легкая атлетика в двигательной рекреации*», «*Лыжная подготовка в двигательной рекреации*»;

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «*Игровые виды двигательной рекреации*», «*Профессионально-ориентированная практика*», «*Организационная практика*».

1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: УК-7; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-6; ПК-2 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки «*49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по рекреации, физической культуре, спорту и туризму; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и туризма; - основы планирования и проведения занятий по рекреации, физической культуре и туризму; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	<p>Знать:</p> <p>: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <p>Уметь:</p> <p>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной</p>
			<p>УК-7.2. Умеет: - определять и учитывать величину</p>	

			<p>нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	<p>деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке;</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками:</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении рекреации, физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма, для оптимизации двигательного режима;</p>
			<p>УК-7.3. Имеет опыт: - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта и туризма; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по туризму; по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов туризма на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	
Обучение	ОПК-2.	Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых	ОПК-2.1. Знает: - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся	<p>Знать:</p> <p>- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания,</p>

		<p>вых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>щихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и</p>	<p>подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</p> <p>Уметь:</p> <p>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенно-</p>
--	--	--	--	---

			<p>оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального раз-</p>	<p>стей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на
--	--	--	--	--

			<p>мещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</p>
			<p>ОПК-2.2. Умеет: - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжно-</p>	

			<p>го спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимна-</p>	
--	--	--	--	--

			<p>стических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготов-</p>	
--	--	--	--	--

			<p>ленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень</p>	
--	--	--	--	--

			<p>сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
			<p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических</p>	

			<p>качеств и воспитанию личности учащегося; - составление упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
Обучение	ОПК-3.	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-	ОПК-3. Знает: основные критерии выбора наиболее	Знать:

		<p>тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме;</p>	<p>- методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
			<p>ОПК-3.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; -использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; <p>Владеть:</p>
			<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: -овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой

				деятельности;
Обеспечение безопасности	ОПК-6.	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-6.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачест-

			<p>к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культу-</p>	<p>венность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения
--	--	--	--	--

			<p>ре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</p> <p>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на заняти-</p>	<p>бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом;</p>
--	--	--	---	--

			<p>ях и соревнованиях по туризму.</p>	
			<p>ОПК-6.2. Умеет: - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гим-</p>	

			<p>настике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
			<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических со-</p>	

			<p>стояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
<p>Организационно-методическая деятельность</p>	<p>ПК-2</p>	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися,</p>	<p>Знать: основы организации предварительной</p>

		<p>нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>начинающими занятиями по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p>	<p>работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>Уметь:</p> <p>составлять, разрабатывать и реализовывать программы</p> <p>спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками подбора соответствующих средств и методов</p>
			<p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию,</p> <p>тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности,</p> <p>индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p>	
			<p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набо-</p>	

			ра средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	тодов и их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида.
--	--	--	--	---

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены зачет и экзамен.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4	5		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	90	36	54		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	34	12	22		
Иная контактная работа	40	16	24		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	45	27	18		
Контроль промежуточной аттестации (час)	45	9	36		
Форма промежуточной аттестации		зач.	экз.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	180	72	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии			
		осень 3 курс	весна 3 курс	осень 4 курс	
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	40	8	16	16	
Учебные занятия лекционного типа	8	4	2	2	
Практические занятия	12	0	6	6	
Иная контактная работа	20	4	8	8	
Самостоятельная работа обучающихся, всего	127	28	52	47	
Контроль промежуточной аттестации (час)	13		4	9	
Форма промежуточной аттестации		-	зач.	экз.	
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	180	36	72	72	

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 4)							
Раздел 1. Теоретические основы плавания	30	15	15	4	2	0	9
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	10	5	5	2	0	0	3
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания	10	5	5	2	0	0	3

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
Тема 1.3. Основы техники спортивного плавания	10	5	5	0	2	0	3
Раздел 2. Методические основы плавания	33	12	21	4	10	0	7
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	10	4	6	2	2	0	2
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	11	4	7	0	4	0	3
Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания	12	4	8	2	4	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	72	27	36	8	12	0	16
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Модуль 2 (Семестр 5)							
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	22	6	16	4	6	0	6
Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию	10	3	7	2	2	0	3
Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	12	3	9	2	4	0	3

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
Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание	25	6	19	2	8	0	9
Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	11	2	9	2	4	0	3
Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста и в системе образования	7	2	5	0	2	0	3
Тема 4.3. Оздоровительное и кондиционное плавание	7	2	5	0	2	0	3
Раздел 5. Адаптивное и лечебное плавание	25	6	19	2	8	0	9
Тема 5.1. Организационно-методические основы лечебного плавания	9	2	7	2	2	0	3
Тема 5.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях	9	2	7	0	4	0	3
Тема 5.3. Адаптивное плавание, организация занятий и методические рекомендации по обучению плаванию	7	2	5	0	2	0	3

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
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	8	22	0	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	180	45	90	16	34	0	40

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
Модуль 1 (осень 3 курса)							
Раздел 1. Теоретические основы плавания	36	28	8	4	0	0	4
Тема 1.1. Плавание в системе физического воспитания.	12	9	3	2	0	0	1
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания	12	10	2	0	0	0	2
Тема 1.3. Основы техники спортивного плавания	12	9	3	2	0	0	1
Общий объем, часов	36	28	8	4	0	0	4
Модуль 2 (весна 3 курса)							
Раздел 2. Методические	42	32	10	2	2	0	6

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
основы плавания							
Тема 2.1. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Основы преподавания плавания	13	10	3	2	0	0	1
Тема 2.2. Методика начального обучения плаванию	13	10	3	0	2	0	1
Тема 2.3. Методика обучения спортивным способам плавания	16	12	4	0	0	0	4
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	26	20	6	0	4	0	2
Тема 3.1 Методика проведения урока по плаванию	13	10	3	0	2	0	1
Тема 3.2. Подготовка и проведение соревнований по плаванию	13	10	3	0	2	0	1
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	2	6	0	8
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Модуль 3 (осень 4 курса)							
Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное пла-	31	24	7	0	2	0	5

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
вание							
Тема 4.1. Техника и методика обучения прикладному плаванию	11	8	3	0	2	0	1
Тема 4.2. Плавание с детьми грудного и раннего возраста и в системе образования	10	8	2	0	0	0	2
Тема 4.3. Оздоровительное и кондиционное плавание	10	8	2	0	0	0	2
Раздел 5. Адаптивное и лечебное плавание	32	23	9	2	4	0	3
Тема 5.1. Организационно-методические основы лечебного плавания	10	7	3	2	0	0	1
Тема 5.2. Особенности занятий лечебным плаванием при разных патологиях	11	8	3	0	2	0	1
Тема 5.3. Адаптивное плавание, организация занятий и методические рекомендации по обучению плаванию	11	8	3	0	2	0	1
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Общий объем, часов	72	47	16	2	6	0	8
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	180	127	40	8	12	0	20

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 4)							
Раздел 1. Теоретические основы плавания	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Эссе	2	Тестирование
Раздел 2. Методические основы плавания	12	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделе	5	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов

			ла в ЭИОС				
Общий объем по модулю/семестру, часов	27	11		12		4	
Модуль 2 (Семестр 5)							
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 5. Адаптивное и лечебное плавание	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов,	18	6		6		6	
Общий объем по дисциплине, часов	45	17		18		10	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (осень 3 курса)							
Раздел 1. Теоретические основы плавания	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Эссе	2	Тестирование
Общий объем по модулю/семестру, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (весна 3 курса)							
Раздел 2. Методические основы плавания	32	15	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	15	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Раздел 3. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	20	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	9	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	52	24		24		4	
Модуль 3 (осень 4 курса)							
Раздел 4. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное пла-	24	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное	11	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов

вание			изучение раздела в ЭИОС				
Раздел 5. Адаптивное и лечебное плавание	23	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов,	47	21		22		4	
Общий объем по дисциплине, часов	127	58		59		10	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

МОДУЛЬ «ТМ плавания»

Раздел 1. Теоретические основы плавания

Цель: формирование знаний по технике плавания.

Перечень изучаемых элементов содержания. Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Плавание как учебная и научная дисциплина.

Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, свето- и звукопреломление и т. д.

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Система условий выполнения двигательного действия пловца; горизонтальное положение тела, высокая плотность среды, гипо-гравитация, подвижная опора, холод, дыхание.

Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение туловища. Движения ногами: функции, общая характеристика. Движения руками: функции, общая характеристика

Вопросы для самоподготовки:

1. Структура техники спортивных способов плавания. Кинематические и динамические характеристики.
2. Какие движения ногами выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
3. Какие движения руками выделяют в плавании: функции, общая характеристика.
4. Кроль на груди. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

5. Кроль на спине. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
6. Брасс. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
7. Баттерфляй. Техника движений ногами, движений руками, дыхания. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8. Старты. Техника выполнения. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.
9. Повороты в спортивном плавании. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: эссе

Перечень тем эссе по дисциплине «ТиМОБВФСД (плавание)»:

1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.
3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.
4. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника.
5. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
6. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
7. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
8. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на груди.
9. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: кроль на спине.
10. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания брасс.
11. Характеристика, с точки зрения общих закономерностей спортивной техники, способов плавания: дельфин.
12. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания (особенности профессиональной речи, использование специальной терминологии, рабочих жестов, требования к демонстрации).
13. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
14. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.
15. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, кардиолидеры).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – компьютерное тестирование.

Раздел 2. Методические основы плавания

Цель: формирование знаний и умений по методике преподавания плавания.

Перечень изучаемых элементов содержания. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.

Технические средства обучения. Императивные тренажеры.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.

Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения кролю на груди Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения кролю на груди. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения брассу. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения кролю на спине Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения способу плавания дельфин. Упражнения, используемые для обучения и совершенствованная техника плавания способом: а) на суше; б) на воде.

Методика обучения стартам. Методика обучения поворотам.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию, их классификация.
2. Методика обучения элементарным движениям в воде, погружениям, упражнениям на плавучесть.
3. Методика обучения упражнениям на дыхание, упражнениям на скольжение.
4. Методика обучения спадам и прыжкам в воду.
5. Практика по обучению упражнениям освоения с водой.
6. Методика обучения кролю на груди.
7. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на груди.
8. Методика обучения брассу. Последовательность обучения, подготовительные и подводные упражнения.
9. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом брасс.
10. Методика обучения кролю на спине. Последовательность обучения, подготовительные и подводные упражнения.
11. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом кроль на спине.

12. Методика обучения «дельфину». Последовательность обучения, подготовительные и подводящие упражнения.
13. Практика: демонстрация, практическое изучение плавания способом «дельфин».
14. Методика обучения стартам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
15. Методика обучения поворотам. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.
16. Практика: демонстрация стартов и поворотов. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

В соответствии с теоретическим материалам разработать конспект обучения в легкой атлетике. В комплексе не менее 8 и не более 12 упражнений.

Перечень кейс-заданий по дисциплине «ТиМОБВФСД (плавание)» раздел 2:

1 ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

Перечень тем кейс-заданий по «ТиМОБВФСД (плавание)»:

1. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (упражнениям для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды).
2. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (погружениям в воду с головой, подныриваниям и открыванию глаз в воде).
3. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (всплываниям и лежанию на воде).
4. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (выдохам в воду).
5. Составить конспект обучения упражнениям для освоения с водой (скольжениям).
6. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на груди.

7. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на груди.
8. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на груди.
9. Составить конспект обучения движениям ногами в кроле на спине.
10. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в кроле на спине.
11. Составить конспект обучения общему согласованию движений в кроле на спине.
12. Составить конспект обучения движениям ногами в брассе.
13. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в брассе.
14. Составить конспект обучения общему согласованию движений в брассе.
15. Составить конспект обучения движениям ногами в баттерфляе.
16. Составить конспект обучения движениям руками в согласовании с дыханием в баттерфляе.
17. Составить конспект обучения общему согласованию движений в баттерфляе.
18. Составить конспект обучения технике стартового прыжка с тумбочки.
19. Составить конспект обучения технике старта из воды.
20. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на груди.
21. Составить конспект обучения способам поворотов в кроле на спине.
22. Составить конспект обучения способам поворотов при плавании брассом.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольные нормативы.

Выполнить контрольные нормативы по плаванию:

- 1.) 12-минутный плавательный тест Купера;
- 2.) Плавание кролем на груди 25 метров на технику
- 3.) Плавание кролем на спине 25 метров на технику.

Модуль 2. Оздоровительное плавание

Раздел 1. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию Цель: формирование знаний по организации и методике проведения урока плавания, соревнований по плаванию.

Перечень изучаемых элементов содержания. Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.

Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д. Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой. Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков: приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (например, жестикуляции), особенности индивидуального подхода и т. д.

Правила соревнований. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.

Вопросы для самоподготовки:

1. Построение занятий по плаванию. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся.
2. Тренировочные занятия по плаванию в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах.

3. Правила соревнований по плаванию.
4. Организация, проведение соревнований по плаванию.
5. Особенности проведения соревнований по плаванию в школе и ДЮСШ.
6. Обязанности у судей секундометристов, судей при участниках, судей по технике.
7. Положение о соревнованиях по плаванию на первенство школы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 1

Перечень тем кейс-заданий по «ГиМОБВФСД (плавание)»:

1. Составить положение о соревнованиях по плаванию в школе.
2. Составить положение о соревнованиях по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
3. Составить положение о соревнованиях по плаванию детском саду.
4. Составить положение о соревнованиях по плаванию в спортивной школе.
5. Составить положение о соревнованиях по плаванию на предприятии.
6. Составить положение о соревнованиях по плаванию среди студентов РГСУ.
7. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в школе.
8. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
9. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в спортивной школе.
10. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию на предприятии.
11. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию среди студентов РГСУ.
12. Раскрыть план подготовки соревнований по плаванию в детском саду.
13. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» в детском саду.
14. Составить сценарий и план подготовки праздника «Нептуна» в летнем оздоровительном лагере.
15. Составить сценарий и план подготовки «Веселых стартов» для студентов ВУЗа.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение соревнований или «Веселых стартов» в группе студентов.

Раздел 2. Плавание в системе физического воспитания. Прикладное плавание

Цель: формирование знаний по технике и методике преподавания плавания.

Перечень изучаемых элементов содержания. Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Методика обучения оказания помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.

Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.

Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).

Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства используемые на занятиях.

Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).

Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).

Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).

Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.

Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.

Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

Характеристика основных направлений плавания.

Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.

Зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.

Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика обучения плаванию на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
2. Методика обучения оказанию помощи пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
3. Практика по обучению плаванию на боку, способам транспортировки пострадавшего. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
4. Особенности обучения способам транспортировки пострадавшего.
5. Правила оказания доврачебной помощи при утоплении.
6. Упражнения на суше для обучения прикладному плаванию.
7. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 2

Перечень тем кейс-заданий по «ГиМОБВФСД (плавание)»:

1. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (3-5 мес.).
2. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (6-9)
3. Составить конспект обучения плаванию ребенка грудного возраста (10-12 мес.)
4. Составить конспект обучения плаванию ребенка раннего возраста (1-3 лет)
5. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (3-4 года).
6. Составить конспект обучения плаванию в детском саду (5-6 лет).
7. Составить конспект обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере
8. Составить конспект обучения плаванию в школе.
9. Составить конспект оздоровительного плавания для людей среднего возраста.
10. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
11. Составить конспект оздоровительного плавания для людей пожилого возраста.
12. Составить конспект кондиционного плавания для людей среднего возраста.
13. Составить конспект развития гибкости для плавания.
14. Составить конспект развития силовых способностей для плавания.
15. Составить конспект гидроаэробики для женщин.
16. Составить план (распределение) на неделю нагрузки для пловца 2 разряда.

17. Составить конспект урока по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольные нормативы работа. Выполнить контрольные нормативы по прикладному плаванию:

1. Оказание первой помощи на манекене.
2. Транспортировка тонущего 25 метров;
3. Плавание на боку 25 метров на технику;
4. Проныривание и ныряние в глубину.

Раздел 3. Адаптивное и лечебное плавание

Цель: формирование знаний по технике и методике преподавания лечебного и адаптивного плавания.

Перечень изучаемых элементов содержания. Организационно-методические основы лечебного плавания. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием).

Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка.

Лечебное плавание в системе периодов ЛФК.

Основы методики лечебного плавания в травматологии. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах. Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы. Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения. Методика лечебного плавания при ожирении. Методика лечебного плавания при беременности.

Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями.

Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.

Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.

Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

Вопросы для самоподготовки:

1. Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка.
2. Основы методики лечебного плавания в травматологии (в системе периодов ЛФК).
3. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
4. Методика лечебного плавания при ожирении.
5. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.

6. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.

7. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.

8. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

9. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

Форма практического задания: кейс-задание

Варианты кейс-заданий к разделу 3

Перечень тем кейс-заданий по «ГиМОБВФСД (плавание)»:

1. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
2. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
3. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация рук(и)).
4. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутация ног(и)).
5. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП).
6. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (травматическая болезнь спинного мозга)
7. Составить конспект обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.
8. Составить конспект лечебного плавания при беременности (2 триместр).
9. Составить конспект лечебного плавания при беременности (3 триместр).
10. Составить конспект лечебного плавания при ожирении.
11. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения.
12. Составить конспект лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
13. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.
14. Составить конспект лечебного плавания в травматологии.
15. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
16. Составить конспект лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части занятия на подгруппе студентов.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно кафедрами.

РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **зачет и экзамен**, которые проводятся в **устной** форме.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по рекреации, физической культуре, спорту и туризму; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и туризма; - основы планирования и проведения занятий по рекреации, физической культуре и туризму; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.	Этап формирования знаний
		УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной на-	Этап формирования умений

		<p>правленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	
		<p>УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении рекреации, физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма, для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта и туризма; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по туризму; по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов туризма на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
ОПК-2	<p>Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		<p>возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздо-</p>	
--	--	--	--

		<p>ровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьеформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся..</p>	
--	--	---	--

		<p>ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить,</p>	<p>Этап формирования умений</p>
--	--	---	---------------------------------

		<p>перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спор-</p>	
--	--	---	--

		<p>тивными и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения кон-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>трольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации..</p>	
ОПК-3	<p>Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной</p>	<p>Этап формирования знаний</p>

		оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	
		<p>ОПК-3.2. Умеет: -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;</p> <p>-использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся.</p> <p>- использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.</p>	Этап формирования умений
		<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; - овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-6	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы</p>	Этап формирования знаний

		<p>для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и</p>	
--	--	---	--

		<p>спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p>	
		<p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутрен-</p>	
--	--	---	--

		<p>них факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
		<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (закон-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		ных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	
ПК-2	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию,</p> <p>тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p>	Этап формирования умений
		<p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
<p>УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2</p>	<p>Этап формирования знаний.</p>	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>

<p>УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2</p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p>
<p>УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6) баллов.</p>

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

Модуль «Теория и методика плавания»

1. Плавание в системе физического воспитания. Оздоровительное, спортивное и прикладное значение плавания.
2. Научно-теоретические основы плавания. Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца. Особенности организма пловца. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании.
3. Основы техники спортивного плавания. Структура техники спортивных способов плавания.

4. Старты в спортивном плавании; значение, виды, варианты, техника. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
5. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Этапность обучения. Задачи каждого этапа. Особенности каждого этапа.
6. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения; подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.
7. Начальное обучение плаванию: задачи, особенности используемых средств, их краткая характеристика (элементарные передвижения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, прыжки и спады в воду, упражнения на скольжение, опорные упражнения, игры и развлечения на воде).
8. Основы преподавания плавания. Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи.
9. Основы преподавания плавания. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.
10. Общие правила предупреждения и исправления ошибок.
11. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.
12. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
13. Методика начального обучения плаванию. Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.
14. Методика обучения кролю на груди. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
15. Методика обучения кролю на спине. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
16. Методика обучения брассу. Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
17. Методика обучения «дельфину». Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
18. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
19. Методика обучения стартам и поворотам в спортивном плавании. Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине. Поворот маятником. Скоростной поворот. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.
20. Игры и развлечения на воде. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания.
21. Игры и развлечения на воде. Методика обучения игре и методика проведения. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.

Модуль «Оздоровительное плавание»

22. Методика обучения прикладному плаванию. Плавание на боку: движения ногами; движения руками: дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
23. Методика обучения прикладному плаванию. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов.
24. Методика обучения прикладному плаванию. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
25. Методика обучения прикладному плаванию. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.
26. Методические основы урока плавания. Приемы организации уроков, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов.
27. Соревнования по плаванию. Правила соревнований.
28. Организация, проведение, судейство соревнований по плаванию.
29. Основные задачи, которые решаются на занятиях плаванием с детьми грудного возраста.
30. Условия проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (гигиенические требования к воде, температурный режим, время проведения занятий).
31. Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста; поддержки и поддерживающие средства используемые на занятиях.
32. Этапы обучения плаванию детей первого года жизни (задачи, продолжительность, основные средства и методы).
33. Задачи и условия обучения плаванию в детском саду (уровень воды в бассейне, температура воды, требования безопасности).
34. Этапы обучения плаванию дошкольников (задачи и содержание каждого этапа, методы обучения).
35. Особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста.
36. Задачи и условия обучения плаванию в школе и летнем оздоровительном лагере.
37. Планирование и организация занятий по плаванию с школьниками в зависимости от уровня плавательной подготовленности.
38. Характеристика основных направлений плавания.
39. Программы оздоровительной и кондиционной тренировки в плавании.
40. Охарактеризуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании.
41. Средства и методы развития физических качеств на кондиционной тренировке по плаванию.
42. Методики развития силы и гибкости на занятиях кондиционным плаванием.
43. Особенности организации и основные методические принципы при проведении занятий лечебным плаванием (в отличие от занятий спортивным плаванием).
44. Основные группы упражнений, применяющихся в лечебном плавании, их содержание, дозировка.
45. Лечебное плавание в системе периодов ЛФК.
46. Основы методики лечебного плавания в травматологии.
47. Методика лечебного плавания при нарушениях осанки и сколиозах.
48. Методика лечебного плавания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

49. Методика лечебного плавания при заболеваниях дыхательной системы.
50. Методика лечебного плавания при заболеваниях и повреждениях ЦНС.
51. Методика лечебного плавания при заболеваниях органов пищеварения.
52. Методика лечебного плавания при ожирении.
53. Методика лечебного плавания при беременности.
54. Плавание в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями.
55. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.
56. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.
57. Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата
58. . Основные особенности физического и психического развития лиц с нарушениями интеллекта.
59. Организация и условия занятий по плаванию для лиц с ограниченными возможностями.
60. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.
61. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
62. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
63. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
64. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Плавание : учебник для вузов / В.З.Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/455433>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 120 с. : ил. - Библиогр.: с. 104 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291>.
2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455431>
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08622-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453995>
4. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455432>

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ

Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Оздоровительное плавание*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного

выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету и экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Программное обеспечение

5. 1.Операционная система Windows 7
6. 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
7. 3.Справочно-правовая система Консультант+
8. 4.Acrobat Reader DC
9. 5.7-Zip
10. 6.SKY DNS
11. 7.TrueConf(client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
--------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Реше-	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online

	ние»		100% доступ
--	------	--	-------------

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «*Оздоровительное плавание*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «*Оздоровительное плавание*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «*Оздоровительное плавание*» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «*Оздоровительное плавание*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Оздоровительное плавание*» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках учебной дисциплины «*Оздоровительное плавание*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 09</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от « ____ » сентября 20 ____ года</p>	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

__Махов А.С.

27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Игровые виды двигательной рекреации

Направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Физическая рекреация и реабилитация

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БА-
КАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Игровые виды двигательной рекреации» разработана на основании разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа практики разработана рабочей группой в составе: канд. пед. наук, доцент Карпова Н.В., канд. пед. наук, доцент Корнев А.В.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



(подпись)

В.П. Карташев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



(подпись)

А.С. Махов

Рабочая программа практики рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор

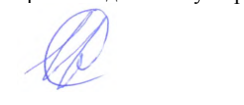


(подпись)

А.Г. Замятин

Рабочая программа практики рецензирована и рекомендована к утверждению:

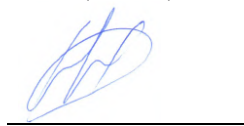
Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



(подпись)

И.А. Дрогов

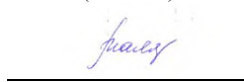
к.п.н., доцент
«Мир путешествий»



(подпись)

М.Н. Комаров

Согласовано
Научная библиотека, директор



(подпись)

И.Г. Маляр

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	23
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины.....	24
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	31
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	31
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	34
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	23
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	45
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	45
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	59
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	60
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	60
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	66
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..	66
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	66
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	68
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	69
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	71
5.6 Образовательные технологии	72
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	73

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися знаний о строении и функциях двигательной системы человека при организации рациональной деятельности в разных сферах физической культуры и спорта.

Задачи учебной дисциплины:

1. Усвоение знаний о сущности, структуре и видах дисциплины *«Игровые виды двигательной рекреации»*;
2. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины *«Игровые виды двигательной рекреации»*;
3. Овладение навыками системного подхода к анализу сложных явлений двигательного действия;
4. Обучить навыкам подбора наиболее эффективных средств и методов тренировки;
5. Научиться анализировать и обосновывать учебный и тренировочный процесс в сфере физического воспитания, спорта, массовой физкультуры и АФК.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина *«Игровые виды двигательной рекреации»* реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки *«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*. очной и заочной формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *«Игровые виды двигательной рекреации»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Возрастная анатомия», *«Легкая атлетика в двигательной рекреации»*; *«Лыжная подготовка в двигательной рекреации»*; *«Оздоровительное плавание»*.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Технологии организации физкультурно-зрелищных мероприятий», «Теория и методика культурно-досуговой деятельности», *«Профессионально-ориентированная практика»*, *«Преддипломная практика»*.

1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций: УК-7; ОПК-2; ОПК-3, ОПК-6; ПК-2 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа *бакалавриата* по направлению подготовки *«49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»*.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по рекреации, физической культуре, спорту и туризму; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и туризма; - основы планирования и проведения занятий по рекреации, физической культуре и туризму; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	<p>Знать:</p> <p>: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</p> <p>Уметь:</p> <p>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной</p>
			<p>УК-7.2. Умеет: - определять и учитывать величину</p>	<p>Результаты обучения</p>

			<p>нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	<p>деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке;</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками:</p> <p>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении рекреации, физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма, для оптимизации двигательного режима;</p>
			<p>УК-7.3. Имеет опыт: - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта и туризма; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по туризму; по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов туризма на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	
Обучение	ОПК-2.	Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых	ОПК-2.1. Знает: - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся	<p>Знать:</p> <p>- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания,</p>

		<p>вых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>щихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и</p>	<p>подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</p> <p>Уметь:</p> <p>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенно-</p>
--	--	--	--	--

			<p>оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального раз-</p>	<p>стей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на
--	--	--	--	--

			<p>мещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p>	<p>уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</p>
			<p>ОПК-2.2. Умеет: - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжно-</p>	

			<p>го спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размывать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимна-</p>	
--	--	--	--	--

			<p>стических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготов-</p>	
--	--	--	--	--

			<p>ленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень</p>	
--	--	--	--	--

			<p>сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
			<p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических</p>	

			<p>качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
Обучение	ОПК-3.	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-	ОПК-3. Знает: основные критерии выбора наиболее	Знать:

		<p>тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью</p>	<p>эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме;</p>	<p>- методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p>
			<p>ОПК-3.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся. 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; -использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; <p>Владеть:</p>
			<p>ОПК-3.3. Имеет опыт: -овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.</p>	<p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой

				деятельности;
Обеспечение безопасности	ОПК-6.	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-6.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачест-

			<p>к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культу-</p>	<p>венность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения
--	--	--	--	--

			<p>ре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;</p> <p>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на заняти-</p>	<p>бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом;</p>
--	--	--	---	--

			<p>ях и соревнованиях по туризму.</p>	
			<p>ОПК-6.2. Умеет: - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гим-</p>	

			<p>настике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</p> <p>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
			<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических со-</p>	

			<p>стояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
<p>Организационно-методическая деятельность</p>	<p>ПК-2</p>	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися,</p>	<p>Знать: основы организации предварительной</p>

		<p>нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>начинающими занятиями по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p>	<p>работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>Уметь:</p> <p>составлять, разрабатывать и реализовывать программы</p> <p>спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками подбора соответствующих средств и ме-</p>
			<p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию,</p> <p>тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности,</p> <p>индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p>	
			<p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набо-</p>	

			ра средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	тодов и их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида.
--	--	--	--	---

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 6 и 7 семестрах, составляет 6 зачетных единиц. По дисциплине предусмотрены дифференцированный зачет и экзамен.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6	7		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	108	54	54		
Учебные занятия лекционного типа	16	8	8		
Практические занятия	44	22	22		
Иная контактная работа	48	24	24		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	63	45	18		
Контроль промежуточной аттестации (час)	45	9	36		
Форма промежуточной аттестации		диф. зач.	экз.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	216	108	108		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии		
		осень 3 курс	весна 3 курс	осень 4 курс
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	48	8	16	24
Учебные занятия лекционного типа	8	2	2	4
Практические занятия	16	2	6	8
Иная контактная работа	24	4	8	12
Самостоятельная работа обучающихся, всего	155	28	52	75
Контроль промежуточной аттестации (час)	13		4	9
Форма промежуточной аттестации		-	диф. зач.	экз.
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	216	36	72	108

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 6)							
Раздел 1. Подвижные игры в школе	33	15	18	6	6	0	6
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных	11	5	6	2	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
игр							
Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы	11	5	6	2	2	0	2
Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста	11	5	6	2	2	0	2
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	37	15	22	0	10	0	12
Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы	13	5	8	0	4	0	4
Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	13	5	8	0	4	0	4
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных игр	11	5	6	0	2	0	4
Раздел 3. Теоретические основы волейбола	29	15	14	2	6	0	6
Тема 3.1. Волейбол как вид	11	5	6	2	2	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
спорта и средство физического воспитания							
Тема 3.2. Техника и тактика игры, классификация	9	5	4	0	2	0	2
Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх	9	5	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	45	54	8	22	0	24
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Модуль 2 (Семестр 7)							
Раздел 4. Методика обучения в волейболе	25	6	19	0	10	0	9
Тема 4.1. Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	9	2	7	0	4	0	3
Тема 4.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе	9	2	7	0	4	0	3
Тема 4.3. Методика обучения тактике игры в волейболе	7	2	5	0	2	0	3
Раздел 5. Теоретические основы баскетбола	22	6	16	8	2	0	6
Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство фи-	10	3	7	4	0	0	3

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
зического воспитания							
Тема 5.2. Техника и тактика игры, классификация	12	3	9	4	2	0	3
Раздел 6. Методика обучения в баскетболе	25	6	19	0	10	0	9
Тема 6.1. Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.	9	2	7	0	4	0	3
Тема 6.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе	9	2	7	0	4	0	3
Тема 6.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе	7	2	5	0	2	0	3
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	108	18	54	8	22	0	24
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	63	108	16	44	0	48

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 кон- тактная работа
Модуль 1 (осень 3 курса)							
Раздел 1. Подвижные игры в школе	36	28	8	2	2	0	4
Тема 1.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр	12	9	3	2	0	0	1
Тема 1.2. Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы	12	10	2	0	0	0	2
Тема 1.3. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста	12	9	3	0	2	0	1
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
Модуль 2 (весна 3 курса)							
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	34	26	8	0	4	0	4
Тема 2.1. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы	11	8	3	0	2	0	1
Тема 2.2. Применение подвижных игр в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	11	8	3	0	2	0	1
Тема 2.3. Организация соревнований и праздников с применением подвижных	12	10	2	0	0	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
игр							
Раздел 3. Теоретические основы волейбола	34	26	8	2	2	0	4
Тема 3.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания	11	8	3	2	0	0	1
Тема 3.2. Техника и тактика игры, классификация	11	8	3	0	2	0	1
Тема 3.3. Системы розыгрыша в спортивных играх	12	10	2	0	0	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	72	52	16	2	6	0	8
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						
Модуль 3 (осень 4 курса)							
Раздел 4. Методика обучения в волейболе	34	25	9	0	4	0	5
Тема 4.1. Методика обучения технике игры в нападении в волейболе	11	8	3	0	2	0	1
Тема 4.2. Методика обучения технике игры в защите в волейболе	11	8	3	0	2	0	1
Тема 4.3. Методика обучения тактике игры в волей-	12	9	3	0	0	0	3

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
боле							
Раздел 5. Теоретические основы баскетбола	31	25	6	4	0	0	2
Тема 5.1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания	15	12	3	2	0	0	1
Тема 5.2. Техника и тактика игры, классификация	16	13	3	2	0	0	1
Раздел 6. Методика обучения в баскетболе	34	25	9	0	4	0	5
Тема 6.1. Методика обучения технике игры в нападении в баскетболе.	11	8	3	0	2	0	1
Тема 6.2. Методика обучения технике игры в защите в баскетболе	11	8	3	0	2	0	1
Тема 6.3. Методика обучения тактике игры в баскетболе	12	9	3	0	0	0	3
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем, часов	108	75	24	4	8	0	12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						

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
Общий объем часов по учебной дисциплине	216	155	48	8	16	0	24

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очные формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 6)							
Раздел 1. Подвижные игры в школе	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс	2	Контрольная работа

Раздел 3. Теоретические основы волейбола	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов	45	18		21		6	
Модуль 2 (Семестр 7)							
Раздел 4. Методика обучения в волейболе	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 5. Теоретические основы баскетбола	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 6. Методика обучения в баскетболе	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов,	18	6		6		6	
Общий объем по дисциплине, часов	63	24		27		12	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся
--------------	-------	---

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (осень 3 курса)							
Раздел 1. Подвижные игры в школе	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов,	28	13		13		2	
Модуль 2 (весна 3 курса)							
Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 3. Теоретические основы волейбола	26	12	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов	52	24		24		4	
Модуль 3 (осень 4 курса)							
Раздел 4. Методика обучения в волейболе	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное	12	Кейс	2	Контрольная работа

			изучение раздела в ЭИОС				
Раздел 5. Теоретические основы баскетбола	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Контрольная работа
Раздел 6. Методика обучения в баскетболе	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по модулю/семестру, часов,	75	33		36		6	
Общий объем по дисциплине, часов	155	70		73		12	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

МОДУЛЬ «ТМ подвижных игр и волейбола»

Раздел 1. Подвижные игры в школе

Цель: формирование знаний и умений по проведению подвижных игр с младшими, средними и старшими школьниками.

Перечень изучаемых элементов содержания. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих: размещение играющих и место руководителя во время объяснения игры. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения.

Руководство процессом игры. Организация правильных действий игроков, развитие творческой инициативы. Наблюдение и контроль за выполнением правил. Равномерность нагрузки во время игры. Объективность судейства в подвижных играх. Продолжительность игры для учащихся различного возраста. Требования к окончанию игры.

Подведение итогов игры, определение результатов.

Место подвижных игр в программе общеобразовательной школы. Типы уроков с применением подвижных игр. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.

Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Методика проведения игр в различных классах школы (в связи с возрастными особенностями).

Вопросы для самоподготовки:

1. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 1-2 классов.
2. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 3-4 классов.
4. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 1-2 классов; 3-4 классов.
5. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 5-8 классов.
6. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 5-6 классов; 7-8 классов.
7. Организация и методика проведения подвижных игр для учащихся 9-11 классов.
8. Практика: проведение подвижных игр для учащихся 9-11 классов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

В соответствии с теоретическими материалами разработать 2 карточки по подвижным играм (для дошкольников и младших школьников, для школьников средних и старших классов).

**Схема составления кейс-задания
(образец карточки)
Отруби хвост**


Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.	1. Защитники не имеют права обрывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника	Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов. Провести одну из составленных карточек на подгруппе студентов.

Раздел 2. Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением

Цель: формирование знаний и умений по проведению подвижных игр в различных типах занятий.

Перечень изучаемых элементов содержания. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.

Анализ материала по подвижным играм программы по физической культуре общеобразовательной школы. Содержание программного материала, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.

Типы уроков с применением подвижных игр (примеры игрового, смешанного, тематического уроков). Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.

Особенности применения подвижных игр на переменах, в спортивных секциях, в группах продленного дня, на школьных вечерах и праздниках.

Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта, в разных формах работы со студентами и взрослым населением.

Вопросы для самоподготовки:

1. Методика проведения подвижных игр на переменах.
2. Методика проведения подвижных игр в группе продленного дня.
3. Методика проведения подвижных игр для праздников и аттракционов.
4. Методика проведения подвижных игр в оздоровительном лагере.
5. Практика: проведение подвижных игр на переменах, для праздников и аттракционов.
6. Особенности применения подвижных игр в разных видах спорта.
7. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы со студентами.
8. Особенности применения подвижных игр в разных формах работы с взрослым населением.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание
по разделу 2 «Применение подвижных игр во внеурочных формах работы школы; в спортивной подготовке, работе со студентами и взрослым населением»

Схема составления кейс-задания

Составить 3 карточки по подвижным играм: для внеурочной деятельности; для студентов и взрослых; для видов спорта (по образцу)

(образец карточки)

Отруби хвост


Возраст: средние, старшие классы

Часть урока: основная

Инвентарь: волейбольный мяч

Педагогические задачи:

1. Развивать ловкость, координацию движений
2. Совершенствовать технику передач и бросков в цель.

Графическое изображение	Содержание	Правила	Варианты
	<p>Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается, другая нападает. Защитники располагаются в затылок друг другу, и каждый берет впереди стоящего под пояс. Игроки нападающей команды равномерно располагаются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить» хвост. Направляющий защитников и все остальные игроки его команды перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего от мяча. За каждое попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.</p>	<p>1. Защитники не имеют права образовывать «улитку», спрятав замыкающего и разрывать цепь умышленно. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. 2. Попадание не засчитывается, если нападающий игрок переступил линию или попал в голову защитника</p>	<p>Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени.</p>

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Провести одну из составленных карточек на подгруппе студентов.

Раздел 3. Теоретические основы волейбола

Цель: формирование знаний по теории и методике преподавания спортивных игр.

Перечень изучаемых элементов содержания. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности.

Планировка площадки для игры в волейбол на открытом воздухе. Разметка площадки.

Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по волейболу

Вопросы для самоподготовки:

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание.

Перечень тем кейс заданий к разделу 1

1. Место и значение волейбола в системе мирового спорта.
2. Тенденции развития мирового волейбола, историческая динамика спортивных

достижений, основные факторы их развития.

3. Российский волейбол в системе мирового волейбола, перспективы развития.
4. Волейбол в системе российского спорта высших достижений: анализ состояния по основным компонентам системы подготовки волейболистов.
5. Факторы, обуславливающие совершенствование системы подготовки волейболистов.
6. Построение, содержание и технология тренировки квалифицированных волейболистов.
7. Современные подходы к построению спортивно-соревновательной деятельности в волейболе, совершенствование системы соревнований.
8. Конструктивные подходы в обеспечении единства тренировочной и соревновательной деятельности волейболистов.
9. Технология управления процессом развития спортивной формы (состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению).
10. Проблемы спортивной ориентации и отбора волейболистов.
11. Этапы многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов (цели, задачи, формы организации, содержание и технология).
12. Программирование и контроль в процессе подготовки волейболистов.
13. Средства восстановления в подготовке волейболистов.
14. Волейбол в занятиях специально-оздоровительной направленности («физкультурная рекреация», «физкультурная реабилитация»).
15. Роль волейбола в формировании здорового стиля жизни людей.
16. Волейбол в создании массового физкультурно-спортивного движения для школьного возраста.
17. Адаптирование средств и методов подготовки волейболистов высокой квалификации применительно к задачам подготовки спортивных резервов.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов.

МОДУЛЬ «ТМ волейбола и баскетбола»

Раздел 1. Методика обучения в волейболе

Цель: формирование знаний по методике обучения волейболу.

Перечень изучаемых элементов содержания. Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для волейбола, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Нападающие удары: прямой по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Техника защиты. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещения лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, падения, остановка. Сочетание способов перемещений. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Прием нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Блокирование. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и защите.

Развитие специальных физических способностей. Освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для второй передачи, для нападающего удара. С мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана». Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара. Методика обучения.

Командные действия. Система игры в нападении со второй передачи игроком передней линии. Система игры в нападении со второй передачи игроком с задней линии, вышедшим к сетке. Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке. Определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии при блокировании игроков задней линии во время приема подачи, нападающих ударов. Взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке. Методика обучения.

Командные действия. Система игры в защите углом вперед (игрок зоны 6 на страховке в зоне нападения). Система игры в защите углом назад (игрок зоны 6 у лицевой линии). Методика обучения.

Учебная двусторонняя игра в волейбол. Задания в игре, способствующие изучению приемов.

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

3. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника нападения: стартовая стойка, перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки, передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом и спиной в направлении передачи, подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нападающие удары: прямой по ходу, с переводом.

4. Практика: обучение навыкам игры в волейбол. Техника защиты: стартовая стойка, перемещения лицом, боком и спиной вперед, прием мяча снизу двумя руками, прием подачи, на страховке, прием нападающего удара, блокирование.

5. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

6. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

7. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

8. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика нападения: индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, для нападающего удара; с мячом: выбор способа подачи, направления подачи, направления второй передачи, удара или «обмана»;

взаимодействие игроков передней линии, задней линии: при первой передаче (после приема подачи), при второй передаче для нападающего удара; система игры в нападении.

9. Практика: обучение тактике игры в волейбол. Тактика защиты: выбор места для приема подачи, при блокировании, при страховке; определение времени для прыжка при блокировании. С мячом: выбор способа приема мяча, зонное, «ловящее» блокирование; взаимодействие игроков передней и задней линии при блокировании и страховке; система игры в защите углом вперед и углом назад.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Схема составления кейс-задания

Содержание	Дозировка	Графическое изображение	Организационно-методические указания

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

Темы заданий по разделу 1

1. Составить конспект обучения стойкам и перемещениям в защите и в нападении.
2. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении.
3. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в прыжке.
4. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении над собой.
5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху в опорном положении назад.
6. Составить конспект обучения нижней прямой подаче мяча.
7. Составить конспект обучения нижней боковой подаче мяча.
8. Составить конспект обучения верхней боковой подаче мяча.
9. Составить конспект обучения верхней прямой подаче мяча.
10. Составить конспект обучения подаче мяча в прыжке.
11. Составить конспект обучения прямому атакующему удару.
12. Составить конспект обучения боковому атакующему удару.
13. Составить конспект обучения атакующему удару с переводом.
14. Составить конспект обучения приему подачи.
15. Составить конспект обучения передаче снизу двумя руками.
16. Составить конспект обучения одиночному блокированию.
17. Составить конспект обучения групповому блокированию.

18. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении.
19. Составить конспект обучения индивидуальным тактическим действиям в защите.
20. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в нападении.
21. Составить конспект обучения групповым тактическим действиям в защите.
22. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в нападении.
23. Составить конспект обучения командным тактическим действиям в защите

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Провести на подгруппе студентов комплекс по обучению по разработанному конспекту.

Раздел 2. Теоретические основы баскетбола

Цель: формирование знаний по методике обучения баскетболу.

Перечень изучаемых элементов содержания. Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности.

Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу. Оборудование и инвентарь для обучения технике и тактике игры, для физической подготовки. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол на открытом воздухе. Эксплуатация оборудования для соревнований и занятий по баскетболу.

Вопросы для самоподготовки:

1. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.
2. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.
3. Спортивный инвентарь для обучения технике игры, для физической подготовки.
4. Как взаимосвязаны технические приемы в игровой и соревновательной деятельности?
5. Как взаимосвязаны тактические приемы в игровой и соревновательной деятельности?
6. Какие физические качества необходимы для игры в баскетбол?
7. Какова роль морфофункциональных особенностей в подготовке баскетболистов?
8. Какой должна быть разметка площадки по баскетболу в зале и на открытом воздухе?
9. Какие правила эксплуатации оборудования для соревнований и занятий по баскетболу.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 2:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Море.
2. История Олимпийского баскетбола.
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.

4. Современное состояние мирового баскетбола.
5. Современное состояние баскетбола в России.
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол.
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников.
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года.
11. Методика обучения баскетболу
12. Современные правила игры.
13. Методика организации и проведения соревнований.
14. Характеристика игры.
15. Особенности занятий детей в группах мини-баскетбола.
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – контрольная работа.

Раздел 3. Методика обучения в баскетболе

Цель: формирование знаний и умений по методике обучения технике и тактике баскетбола.

Перечень изучаемых элементов содержания. Обучение технике игры. Развитие физических качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

Обучение технике игры.

Техника нападения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя ногами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.

Бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.

Техника защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча. С мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Методика обучения.

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Методика обучения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Методика обучения.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Методика обучения тактике.

Командные действия. Личная система защиты. Зонная система защиты. Методика обучения.

Учебная двусторонняя игра в баскетболе. Задания в игре, способствующие применению изученных приемов

Вопросы для самоподготовки:

1. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

2. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

3. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: стойка баскетболиста, передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед, прыжки толчком одной ноги, двух ног, остановки прыжком и двумя ногами, повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения.

4. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника нападения: ловля мяча двумя руками; на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении; передача мяча двумя руками; от груди; с отскоком от пола; передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку; передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении; бросок мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху; бросок мяча одной рукой сверху в движении; штрафной бросок; бросок мяча одной рукой сверху в прыжке; ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия.

5. Практика: обучение навыкам игры в баскетбол. Техника защиты: стойка защитника; передвижение в защитной стойке, лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед; вырывание, выбивание, перехват мяча; накрывание мяча спереди при броске в корзину.

6. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

7. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

8. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Методика обучения.

9. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия: без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получения мяча; с мячом: выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи», трех игроков «треугольник». Командные действия: организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

10. Практика: обучение тактике игры в баскетбол. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; противодействие при бросках мяча в корзину; выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Групповые действия: взаимодействие двух игроков — «подстраховка». Командные действия: личная система защиты; зонная система защиты

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий к разделу 5:

1. Составить конспект обучения передвижениям в нападении.
2. Составить конспект обучения передвижениям в защите.
3. Составить конспект обучения ловле мяча двумя руками.
4. Составить конспект обучения ловле мяча одной рукой.
5. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками от плеча.
6. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками от груди.
7. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками сверху.
8. Составить конспект обучения передаче мяча двумя руками снизу.
9. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой сверху.
10. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой от головы.
11. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой от плеча.
12. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой сбоку.
13. Составить конспект обучения передаче мяча одной рукой снизу.
14. Составить конспект обучения ведению мяча (обводке с изменением направления).
15. Составить конспект обучения ведению мяча с различной высотой отскока.
16. Составить конспект обучения ведению мяча (обводке с поворотом и переводом мяча).
17. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками от груди).
18. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками сверху).
19. Составить конспект обучения броскам в корзину (двумя руками снизу).
20. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой от плеча).
21. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой сверху).
22. Составить конспект обучения броскам в корзину (одной рукой в прыжке).
23. Составить конспект обучения выбиванию мяча.
24. Составить конспект обучения вырыванию мяча.
25. Составить конспект обучения перехватам мяча.
26. Составить конспект обучения накрыванию мяча.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа. Проведение части тренировочного занятия на подгруппе студентов.

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно кафедрой.

РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт и экзамен, которые проводятся в устной форме.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по рекреации, физической культуре, спорту и туризму; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и туризма; - основы планирования и проведения занятий по рекреации, физической культуре и туризму; - основы	Этап формирования знаний

		<p>контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p>	
		<p>УК-7.2. Умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности и туризму с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>УК-7.3. Имеет опыт: - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении рекреации, физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма, для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта и туризма; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по туризму; по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов туризма на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

<p>ОПК-2</p>	<p>Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>ОПК-2.1. Знает: - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно- спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики</p>	<p>Этап формирования знаний</p>
--------------	---	---	---------------------------------

		<p>обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;</p> <p>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных игр; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уро-</p>	
--	--	---	--

		<p>ках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся..</p>	
		<p>ОПК-2.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стан-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>дартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существ-</p>	
--	--	--	--

		<p>вующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p>	
		<p>ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально- подготовительных</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной</p>	
--	--	---	--

		организации..	
ОПК-3	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	ОПК-3.1. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.	Этап формирования знаний
		ОПК-3.2. Умеет: -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; -использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся; - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.	Этап формирования умений
		ОПК-3.3. Имеет опыт: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности; -овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-6	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать пер-	ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкуль-	Этап формирования знаний

	<p>вую доврачебную помощь</p>	<p>турой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно- спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно- гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно- спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздорови-</p>	
--	-------------------------------	---	--

		<p>тельного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p>	
		<p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здо-</p>	
--	--	---	--

		<p>ровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
		<p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных за-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>нятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
ПК-2	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p>	Этап формирования знаний
		<p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию,</p> <p>тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p>	Этап формирования умений
		<p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой за-</p>	Этап формирования навыков и получения опыта

		нимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	
--	--	---	--

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: [9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9] баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>

<p>УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2</p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p>
<p>УК-7; ОПК-2; ОПК-3; ОПК-6; ПК-2</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6) баллов.</p>

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

Модуль 1. Теории и методике обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (подвижные игры) и волейбол»

1. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей.
2. Отличие подвижных игр от спортивных. Игра и труд. Их связь и отличие.
3. Педагогические группировки (классификация подвижных игр).
4. Критерии выбора игры на занятие. Подготовка руководителя к игре. Подготовка играющего коллектива.

5. Способы разделения игроков на команды и их характеристика. Способы выбора водящего и их характеристика. Выбор помощников и капитанов в игре.
6. Требования к рассказу и порядок объяснения игры. Роль и место показа в игре.
7. Реализация основных дидактических принципов при проведении игр.
8. Руководство игрой. Дозировка и судейство игры. Методика решения педагогических задач в игре.
9. Требования к окончанию игры. Требования к подведению итогов игры.
10. Подвижные игры в школьном уроке физкультуры и во внеклассной работе. Планирование подвижных игр в учебной работе по физическому воспитанию в школе, в режиме учебного дня.
11. Содержание программного материала по подвижным играм, распределение игр по четвертям, место игры на уроке физической культуры.
12. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми младшего школьного возраста. Типы уроков с применением подвижных игр.
13. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми среднего школьного возраста. Особенности чередования подвижных игр с другими средствами физического воспитания.
14. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр, с детьми старшего школьного возраста.
15. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеурочной форме организации занятий.
16. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр во внеклассной форме организации занятий.
17. Особенности методики проведения игр-эстафет.
18. Организация соревнований по подвижным играм. Положение о соревнованиях, календарь проведения соревнований. Подготовка организаторов и судей из числа учащихся. Методика проведения соревнований «Веселые старты».
19. Психолого-педагогическая характеристика детей с ДЦП.
20. Психолого-педагогическая характеристика детей с врожденным недоразвитием конечностей и ампутациями.
21. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с ПОДА разного возраста. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций у детей с ПОДА.
22. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.
23. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением интеллекта разного возраста.
24. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
25. Психолого-педагогическая характеристика детей с задержкой психического развития.
26. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с задержкой психического развития.
27. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.
28. Подвижные игры для детей с нарушением сенсорных систем.
29. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением слуха.
30. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением слуха разного возраста.
31. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций у детей с нарушением слуха.
32. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением зрения.
33. Методика проведения подвижных игр на занятиях с детьми с нарушением зрения разного возраста.
34. Подвижные игры, направленные на коррекцию вторичных нарушений функций у детей с нарушением зрения.

1. Задачи, средства и методы гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики
2. Характеристика оздоровительных видов гимнастики. Характеристика образовательных видов гимнастики. Характеристика спортивных видов гимнастики
3. Характеристика гимнастической терминологии. Правила гимнастической терминологии.
4. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь, самостраховка, методика обучения приемам страховки и помощи. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по гимнастике.
5. Техника гимнастических упражнений и её закономерности. Характеристика статических упражнений. Характеристика динамических упражнений.
6. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе начального разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе углубленного разучивания. Методика обучения гимнастическим упражнениям на этапе закрепления и совершенствования.
7. Общая характеристика строевых упражнений. Методика обучения строевым приемам. Методика обучения построениям и перестроениям в строевых упражнениях.
8. Методика обучения передвижениям в строевых упражнениях. Методика обучения размыканиям и смыканиям в строевых упражнениях.
9. Термины общеразвивающих упражнений (стойки, седы, выпады, упоры). Термины упражнений на снарядах (висы, упоры и др.).
10. Термины общеразвивающих упражнений (движения руками, головой, туловищем, ногами). Термины акробатических упражнений.
11. Общеразвивающие упражнения, их краткая характеристика. Основные задачи, решаемые с помощью ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.
12. Формы записи ОРУ. Правила составления и записи комплексов ОРУ. Способы обучения ОРУ. Способы выполнения ОРУ.
13. Характеристика акробатических упражнений. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении акробатическим упражнениям.
14. Методика обучения группировкам и перекатам. Методика обучения кувыркам вперед и назад. Типичные ошибки при выполнении кувырка назад. Страховка и помощь при выполнении кувырков.
15. Методика обучения гимнастическому мосту, шпагатам и равновесиям. Типичные ошибки. Страховка и помощь.
16. Методика обучения стойкам: на лопатках, на голове и руках, на руках. Страховка при выполнении стоек, обучение приемам самостраховки. Типичные ошибки.
17. Методика обучения перевороту в сторону («колесу»). Страховка и самостраховка. Типичные ошибки.
18. Характеристика прыжков как одного из гимнастических средств, классификация, основы техники; методика обучения и организации занятия, меры безопасности, страховка и помощь.
19. Методика обучения простым прыжкам: в длину и высоту, спрыгивания (в глубину), прыжкам со скакалкой (короткой) и через длинную скакалку.
20. Методика обучения опорным прыжкам: наскоку в упор стоя на коленях, в упор присев и соскоку прогнувшись.
21. Методика обучения опорным прыжкам: согнув ноги, ноги врозь (через козла в ширину, прыжку боком (через коня в ширину).

22. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Организация: требования к проводящему и занимающимся, меры безопасности.

23. Методика обучения упражнениям в лазании, перелезании, преодолении препятствий. Лазания в смешанных упорах и висах на скамейке, бревне, на стенке, на комбинированных снарядах (скамейка-стенка). Перелезание и преодоление препятствий: скамейки, горка матов, конь, нижняя жердь брусьев и т.п.

24. Методика обучения лазанию по канату: захвату каната ногами, лазанию произвольному, в три, в два приема, лазанию в висе.

25. Методика обучения упражнениям в поднимании и переноске груза: мячей, матов, снарядов, партнеров.

26. Характеристика упражнений в висах и упорах.

27. Методика обучения упражнениям на перекладине (низкой, средней, высокой): подъемам, оборотам, соскокам, поворотам.

28. Методика обучения упражнениям на брусьях (низких и средних): подъемам, кувыркам и стойкам, соскокам.

29. Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты: размахиваниям изгибами, перемахам, подъемам, опусканиям и спадом, соскокам.

30. Характеристика упражнений в равновесии. Способы организации учащихся наиболее эффективные при обучении, закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии.

31. Методика обучения упражнениям в равновесии. Страховка и помощь.

32. Характеристика урока гимнастики. Доминирующая роль основной части урока в определении его структуры. Задачи подготовительной, основной, заключительной частей урока. Организация и методика урока гимнастики в младших, средних и старших классах.

33. Правила и условия, характеризующие особенности методики урока: учет индивидуальных различий школьников (по полу), уровня подготовленности, возрастных особенностей. Подготовка учителя к проведению урока гимнастики. Технология разработки плана-конспекта урока. Профессиональные знания, умения и качества учителя, необходимые для проведения урока гимнастики.

34. Виды и характеристика соревнований по гимнастике. Документы, необходимые для проведения соревнований. Особенности подготовки и проведения массовых соревнований.

Модуль ГиМ волейбола

1. Спортивные игры в системе физического воспитания. Основные понятия и терминология, принятые в спортивных играх.

2. Игровая деятельность: характеристика, возникновение и эволюция. Формы игровой деятельности. Игровая и спортивная деятельность. Игра и спорт. Специфика игровых видов спорта. Влияние игровой двигательной деятельности на организм занимающихся.

3. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности. Структура обучения спортивным играм.

4. Характеристика средств и методов в спортивных играх. Структура соревновательной игровой деятельности и стадии становления навыков игры. Этапы обучения технике и тактике игры. Средства и методы обучения на отдельных этапах.

5. Формы организации занятий спортивными играми. Обучение навыкам игры на уроке физической культуры в школе. Постановка, задач, выбор средств, методов, организации учащихся, оценка успеваемости учащихся по разделу спортивных игр.

6. Формы организации занятий спортивными играми. Учебно-тренировочные занятия: задачи, средства и методы. Виды учебно-тренировочных занятий, особенности проведения их в школе, летнем лагере, спортивной школе.

7. Формы организации занятий спортивными играми. Проведение занятий по спортивным играм на переменах, в группах продленного дня, во время дней здоровья и

спорта. Спортивные игры на физкультурных праздниках, массовые соревнования по спортивным играм в школе, средних и высших учебных заведениях, летнем лагере, по месту жительства, в местах массового отдыха.

8. Соревновательная деятельность в спортивных играх и система соревнований. Специфика определения спортивных результатов в спортивных играх. Виды и масштабы соревнований.

9. Планирование, организация и проведение соревнований по спортивным играм. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша).

10. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

11. Техника и тактика игры в волейбол, их классификация. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники.

12. Техника и тактика игры в волейбол, их классификация. Тактика игры. Командные, групповые, индивидуальные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики.

13. Методика обучения технике игры в волейбол. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

14. Методика обучения положениям и перемещениям, сочетаниям способов перемещений в волейболе. Перемещениям в нападении и в защите.

15. Методика обучения приему и передаче мяча сверху двумя руками. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

16. Методика обучения приему и передаче мяча снизу двумя руками, приему подачи, нападающего удара. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

17. Методика обучения подаче мяча: нижней прямой, верхней прямой. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

18. Методика обучения нападающему удару: прямому по ходу, с переводом. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

19. Методика обучения блокированию. Блокирование одиночное, групповое (вдвоем). Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

20. Методика обучения тактике игры в волейбол. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

21. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Методика обучения действиям.

22. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Задания в игре, способствующие изучению приемов.

23. Построение занятий по волейболу. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической культуры в школе, на занятиях в вузе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации занимающихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов обучения и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

24. Тренировочные занятия по волейболу в школе, вузе, спортивной школе, спортивных клубах. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта в школе, по месту жительства учащихся.

25. Оборудование и инвентарь для проведения соревнований и занятий по волейболу. Разметка площадки. Спортивный инвентарь и правила его эксплуатации.

26. Организация и проведение соревнований по волейболу.

27. Правила игры и методика судейства.

Составление документации для проведения соревнований по волейболу.

Модуль ТИМ баскетбола

28. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.

29. Техника и тактика игры в баскетбол. Классификация техники. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите.

30. Классификация тактики. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности.

31. Методика обучения технике игры в баскетбол. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.

32. Методика обучения стойкам баскетболиста в нападении и защите, передвижениям: приставными шагами, прыжкам, остановкам, поворотам. Сочетанию способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.

33. Методика обучения ведению мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения по технике.

34. Методика обучения ловле и передаче мяча: двумя руками от груди; с отскоком от пола; одной рукой от плеча; снизу; сбоку; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

35. Методика обучения броскам мяча с места: двумя руками от груди; двумя руками сверху; одной рукой от плеча; одной рукой сверху и броску мяча одной рукой сверху в движении.

36. Методика обучения штрафному броску. Броску мяча одной рукой сверху в прыжке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

37. Методика обучения вырыванию, выбиванию, перехвату мяча. Накрыванию мяча спереди при броске в корзину. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике.

38. Методика обучения тактике игры в баскетбол. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

39. Методика обучения тактике нападения: индивидуальным действиям без мяча и с мячом; групповым и командным действиям.

40. Методика обучения тактике защиты: индивидуальным действиям по отношению к игроку с мячом и без мяча, во время броска по кольцу; групповым действиям («подстраховке») и командным действиям (личная и зонная системы защиты).

41. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической игры в школе. Структура урока, постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Выбор упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей урока, выбор методов и способов организации учащихся при выполнении упражнений.

42. Построение тренировочных занятий по баскетболу в школе, группы начальной подготовки по баскетболу ДЮСШ. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся.

43. Планировка и разметка площадки для игры в баскетбол в зале и на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для проведения занятий по баскетболу, правила его эксплуатации.

44. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

45. Правила игры и методика судейства.

46. Составление документации для проведения соревнований по баскетболу.

4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена и дифференцированного зачёта.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/456321>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина, В.Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 136 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 128-130 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370>

2. Волейбол: теория и практика : учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9906734-7-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство

Юрайт, 2020. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454001>

4. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454107>

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ

База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины *«Оздоровительная гимнастика и аэробика»* предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;

- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Программное обеспечение

- 1.Операционная система Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естествен-	http://e.lanbook.com/ 100% доступ

		ным, техническим и гуманитарным наукам.	
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины *«Игровые виды двигательной рекреации»* в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «*Игровые виды двигательной рекреации*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «*Игровые виды двигательной рекреации*» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «*Игровые виды двигательной рекреации*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Игровые виды двигательной рекреации*» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках учебной дисциплины «*Игровые виды двигательной рекреации*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943.	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 09</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от « ____ » сентября 20 ____ года</p>	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры

 /А.С. Махов/
27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПЕДАГОГИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

Направление подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)
Физическая рекреация и реабилитация

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная


Москва 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943 учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), а также с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: старший преподаватель М.В. Некрасова

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



(подпись)

В.П. Карташев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол №11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент




(подпись)

А.С. Махов

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация «Профессиональный клуб женской гимнастики «Олимпия»



(подпись)

Л.Н. Ступаченко

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



(подпись)

Е.А. Осокина

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ



(подпись)

Е.Д. Бакулина

Согласовано
Научная библиотека, директор



(подпись)

И.Г. Маляр

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	14
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	14
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины	14
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	17
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	17
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	17
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	19
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	24
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	24
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	31
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	32
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	34
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	34
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины	34
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	34
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины	35
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	37
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	39
5.6 Образовательные технологии	40
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	41

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении теоретических знаний о педагогических основах физической культуры и спорта, освоении технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры и формирование у него педагогического мышления.

Задачи учебной дисциплины:

1. Овладение системой научно-прикладных знаний и умений, необходимых в будущей профессиональной деятельности.
2. Формирование научного мировоззрения, профессионально-педагогической направленности, содействие развитию педагогического мышления.
3. Привитие студентам опыта творческой деятельности и эмоционально-ценностного восприятия педагогической действительности в контексте будущей профессиональной деятельности.
4. Ознакомление с инновационным подходом к определению эффективности технологий обучения и воспитания в области физической культуры и спорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «**Педагогика физической культуры, рекреации и туризма**» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм очной, заочной форм обучения.

Изучение учебной дисциплины «**Педагогика физической культуры, рекреации и туризма**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Основы волонтерской деятельности в сфере рекреации и туризма», «Организация соревновательной деятельности в рекреации и туризме».

1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных компетенций: ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10 в соответствии с основной образовательной программой по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование	ОПК-1.	Способен планировать содержание занятий с учетом	ОПК-1.1. Знает: – химический состав организма человека; –	Знать:

		<p>положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения</p>	<p>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок различной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</p> <p>Уметь:</p> <p>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообращения при выпол-</p>
--	--	--	---	--

		<p>занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); -</p>	<p>нении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <p>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека;</p>
--	--	---	--

			<p>принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы</p>	
--	--	--	---	--

			<p>оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
			<p>ОПК-1.2. Умеет: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и</p>	

			<p>спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой</p>	
--	--	--	--	--

			<p>атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрыть и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	
			<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера</p>	

			с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
Воспитание	ОПК-4.	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	ОПК-4.1. Знает: - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в рекреации, спорте и туризме; -	Знать: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся;

			<p>технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре, рекреации и туризме; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре, спорту и туризму в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных категорий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - формировать навыки социально-осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх;
			<p>ОПК-4.2. Умеет - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p>	
			<p>ОПК-4.3. Имеет опыт: - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополни-</p>	

			<p>тельных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой, спортом и туризмом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	
Организационная	ОПК-10.	Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы	<p>ОПК-10.1. Знает: - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками;</p>	<p>Знать:</p> <p>основы осуществления коммуникации с руководителями кружков, спортивных секций, организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта</p> <p>Уметь:</p> <p>вовлечь обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; отбирать занимающихся, обучающихся в спортивный актив</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <p>организации совместной деятельности участников туристских и рекреационных мероприятий.</p>
			<p>ОПК-10.2. Умеет: - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций;.</p>	
			<p>ОПК-10.3. Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, средств рекреации и туризма при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий с различными возрастными половыми группами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья; руководства работой спортивного</p>	

			актива	
--	--	--	--------	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, ~~изучаемой в 3 семестре~~, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен дифференцированный ~~зачет~~.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	72	72
Учебные занятия лекционного типа	18	18
Практические занятия	22	22
Иная контактная работа	32	32
Самостоятельная работа обучающихся, всего	63	63
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	9
Форма промежуточной аттестации		диф. зач.
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144	144

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии	
		осень 2 курс	весна 2 курс
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	32	8	24
Учебные занятия лекционного типа	8	2	6
Практические занятия	8	2	6
Иная контактная работа	16	4	12
Самостоятельная работа обучающихся, всего	108	28	80
Контроль промежуточной аттестации (час)	4		4

Форма промежуточной аттестации		-	диф. зач.
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144	36	108

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	26	12	14	4	4	0	6
Тема 1. Проблемы и задачи педагогики ФК, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере ФКиС	13	6	7	2	2	0	3
Тема 2 Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	13	6	7	2	2	0	3
Раздел 2. Методы и педагогические системы	26	12	14	4	4	0	6
Тема 1 Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	13	6	7	2	2	0	3
Тема 2 Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	13	6	7	2	2	0	3
Раздел 3. Воспитательный процесс	52	24	28	8	8	0	12
Тема 1 Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	13	6	7	2	2	0	3
Тема 2 Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	13	6	7	2	2	0	3
Тема 3 Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	13	6	7	2	2	0	3
Тема 4. Педагог как субъект педагогического процесса	13	6	7	2	2	0	3
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	31	15	16	2	6	0	8
Тема 1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	13	6	7	2	2	0	3
Тема 2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	18	9	9	0	4	0	5
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	63	72	18	22	0	32
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (осень 2 курс)							
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	36	28	8	2	2	0	4
Тема 1. Проблемы и задачи педагогики ФК, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере ФКиС	18	14	4	2	0	0	2
Тема 2 Физическая культура и спорт как факторы социализации личности	18	14	4	0	2	0	2
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
Модуль 2 (весна 2 курс)							
Раздел 2. Методы и педагогические системы	26	20	6	2	2	0	2
Тема 1 Методы педагогического исследования в сфере ФКиС	13	10	3	0	2	0	1
Тема 2 Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения.	13	10	3	2	0	0	1
Раздел 3. Воспитательный процесс	52	40	12	2	2	0	8
Тема 1 Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.	13	10	3	0	2	0	1
Тема 2 Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания	13	10	3	0	0	0	3
Тема 3 Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию	13	10	3	2	0	0	1
Тема 4. Педагог как субъект педагогического процесса	13	10	3	0	0	0	3
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	26	20	6	2	2	0	2
Тема 1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом	13	10	3	2	0	0	1
Тема 2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения	13	10	3	0	2	0	1
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	80	24	6	6	0	12
Форма промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет						

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	108	32	8	8	0	16

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Очная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	12	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Методы и педагогические системы	12	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Воспитательный процесс	24	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	реферат	2	Компьютерное тестирование

туры							
Общий объем по дисциплине, часов	63	27		28		8	

Заочная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (осень 2 курса)							
Раздел 1. Основы педагогики физической культуры и спорта	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	реферат	2	Компьютерное тестирование
Общий объем по модулю/семестру, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (весна 2 курса)							
Раздел 2. Методы и педагогические системы	20	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	9	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Воспитательный процесс	40	19	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	19	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Основные дидактические подходы в педагогике физической культуры	20	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	9	реферат	2	Компьютерное тестирование

Общий объем по модулю/семестру, часов	80	37		37		4	
Общий объем по дисциплине, часов	108	50		50		8	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема 1. Проблемы и задачи педагогики физической культуры, как предмета и научной дисциплины. Содержание образования в сфере физической культуры и спорта.

Цель: раскрыть сущность, значение и место педагогики физической культуры, ее функций и формы

Перечень изучаемых элементов содержания

Предмет педагогики физической культуры. Истоки происхождения «педагогики» в сфере физической культуры и этапы ее развития. Педагогика физической культуры как наука. Возникновение отечественной и зарубежной педагогики физической культуры. Современные течения в педагогической науке. Категории педагогики. Система педагогических наук. Общекультурное значение педагогики физической культуры. Профессиональная деятельность и личность педагога физической культуры. Общая и профессиональная культура педагога физической культуры. Дидактические основы педагогики физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. История становления педагогики физической культуры и спорта.
2. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
3. Классификация методологических подходов в педагогике.
4. Методы педагогических исследований.

Тема 2. Физическая культура и спорт как факторы социализации личности

Цель: познакомить с факторами социализации личности

Перечень изучаемых элементов содержания

Закономерности развития человека. Общая характеристика развития. Условия и факторы развития человека. Влияние наследственности и среды. Возрастные особенности (развитие и воспитание). Гендерные особенности развития. Факторы, влияющие на развитие человека: внутренние и внешние. Направленное формирование личности в процессе образования в области физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Физическая культура и спорт как средство всестороннего воздействия на личность.
2. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
3. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 1:

1. Особенности воспитания современного человека.
2. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность.
3. Профессиональная компетентность педагога. Основные уровни и показатели.
4. Мотивация детей к занятиям физической культурой.
5. Активизация учебного процесса. Как сделать обучение интересным и доступным.
6. Педагогические принципы работы с одаренными детьми в системе воспитания и обучения.

7. Дистанционное обучение в вузе.
8. Использование компьютера в учебно-воспитательном процессе.
9. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
10. Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося и девиантного поведения молодежи.
11. Влияние наследственности и среды.
12. Основные философские течения, на основе которых развивалась педагогика.
13. Классификация методологических подходов в педагогике.
14. Методы педагогических исследований.
15. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – тестирование

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ

Тема 1. Методы педагогического исследования в сфере физической культуры и спорта

Цель: познакомить с методами педагогического исследования

Перечень изучаемых элементов содержания

Методология исследования. Закономерности и законы в педагогике. Традиционные методы исследования. Педагогический эксперимент. Тестирование в педагогике. Изучение групповых процессов. Количественные методы. Методы научного исследования: наблюдение (непосредственное, опосредованное, открытое, скрытое, непрерывное) педагогический эксперимент (естественный и лабораторный; констатирующий и формирующий), опрос.

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуются традиционные методы исследования.
2. Тестирование в педагогике.

Тема 2. Педагогический процесс, педагогические системы. Методы и формы обучения

Цель: познакомить с методами и формами обучения в соответствии с педагогическим процессом

Перечень изучаемых элементов содержания

Педагогический процесс как функционирующая педагогическая система. Этапы педагогического процесса. Педагогические инновации. Педагогические технологии реализации процесса обучения.

В состав любой педагогической системы входят компоненты: педагог, учащийся, содержание образования, формы организации педагогического процесса, методы (обучения и воспитания), средства педагогического процесса, цель и результат. Составляющие педагогического процесса: взаимосвязанные между собой обучение и воспитание.

Классификация методов обучения. Функции методов: презентативная, корректирующая. Выбор методов в зависимости от учебной цели. Методы, типы и приемы обучения. Типы и структуры уроков. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

Вопросы для самоподготовки:

1. Составить педагогический кодекс тренера, учителя физической культуры.
2. Провести анализ урока по физическому воспитанию.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Педагогическая работа с детьми с отклонениями в развитии.
2. Основные положения педагогики А.С. Макаренко.

3. Мария Монтессори и ее система.
4. «Трудные» подростки и неформальные группы общения.
5. Методы обучения. Классификация методов активного обучения.
6. Кодекс тренера.
7. Кодекс педагога.
8. Кодекс учителя физической культуры.
9. Спортивный кодекс.
10. Кодекс спортивного судьи.
11. Педагогический анализ урока.
12. Тестирование в педагогике.
13. Методы исследования.
14. Классификация методов обучения.
15. Вспомогательные и нетрадиционные формы обучения.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – тестирование

РАЗДЕЛ 3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Тема 1. Сущность и содержание воспитательного процесса. Принципы, методы и формы воспитания.

Цель: познакомить с принципами, методами и формами воспитания

Перечень изучаемых элементов содержания

Воспитательный процесс и как он происходит. Структура воспитательного процесса. Цели и задачи, условия и факторы воспитания. Методы, типы и приемы воспитания. Содержание процесса воспитания. Самовоспитание. Характерные особенности воспитания, его основные функции. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании. Особенности воспитания обучаемых различных возрастных групп. Особенности подросткового возраста. Учет индивидуальных особенностей.

Вопросы для самоподготовки:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.
4. Разобрать этапы периодизации в учебно-воспитательном процессе.
5. Посмотреть примеры долгосрочного, этапного и текущего планирования на примере избранного вида спорта.

Тема 2. Спортивный коллектив как объект и субъект воспитания

Цель: рассмотреть спортивный коллектив как объект и субъект воспитания

Перечень изучаемых элементов содержания

Современные технологии воспитания. Классификация технологий. Воспитание в коллективе. Коллектив и личность. Развитие личности зависит от развития коллектива, структуры деловых и межличностных отношений. Активность воспитанников, уровень их физического и умственного развития имеет обратную силу действия. Первые теории о коллективе (Щацкий, Крупская, Макаренко). Теория коллектива, признаки коллектива (А. Макаренко). Семейное воспитание. Технология свободного воспитания. Западные модели.

Вопросы для самоподготовки:

1. Принципы организации детского спортивного коллектива.
2. Валеологическое воспитание – основа здорового общества.
3. Особенности планирования и контроля в физической культуре.

Тема 3. Воспитание у учащихся стремления к самосовершенствованию

Цель: познакомить студентов с воспитательным процессом учащихся

Перечень изучаемых элементов содержания

Личность учащегося в педагогическом процессе. Образовательная система и развитие личности. Социальная зрелость личности. Мотивация обучаемых. Потребности и стимулы.

Виды самосовершенствования: нравственное; интеллектуальное; физическое. Этапы формирования стремления к самосовершенствованию. Уровни самооценки. Возрастные особенности формирования стремления к самосовершенствованию. Факторы, от которых зависит адекватность самооценки. Этапы и методы самовоспитания. Приемы самовоспитания. Разработка программы и личных правил самовоспитания. Типичные ошибки самовоспитания.

Вопросы для самоподготовки:

1. Умственное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое воспитание.
2. Закономерности, принципы и средства воспитания.
3. Общие методы воспитания.

Тема 4. Педагог как субъект педагогического процесса

Цель: познакомить студентов с профессиональными компетенциями, которыми должен обладать педагог по физической культуре

Перечень изучаемых элементов содержания

Сущность и структура педагогической деятельности. Педагогическое общение. Стили педагогического руководства. Понятие «педагогическое мастерство». Объективные и субъективные стороны педагогического мастерства. Психолого-педагогические принципы построения авторитета тренера. Профессионализм личности тренера. Результативность педагогической деятельности. Индивидуально-психологические факторы педагогического профессионализма. Профессиональное самосознание тренера.

Структура и уровни педагогических способностей. Педагогические и другие специальные способности. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды: специально-педагогическая, методическая, социально-педагогическая, дифференциально-психологическая, аутопсихологическая. Педагогическая интуиция и предвидение. Творческий характер педагогической деятельности.

Организаторская деятельность тренера, ее компоненты: целевой, стимулирующе-мотивационный, содержательный, контрольно-регулирующий, оценочно-результативный.

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие о профессионализме педагога по физической культуре.
2. Структура и уровни педагогических способностей.
3. Профессионально-педагогическая компетентность, ее виды.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 3:

1. Особенности воспитания мальчиков и девочек в семье.
2. Понятие «дидактика» и ее основы.
3. Понятия «одаренность» и «гениальность».
4. Гендерные особенности развития и их учет в педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту.
5. Игра как ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста.
6. Социальное воспитание в процессе становления личности.
7. Типологические характеристики личности студента и преподавателя.
8. Системы образования в России.
9. Зарождение и развитие педагогической науки в России.
10. Педагогика в системе знаний о человеке.
11. Использование компьютерных технологий в процессе воспитания и обучения современной молодежи.
12. Умственное, эстетическое, физическое воспитание.
13. Закономерности, принципы и средства воспитания.
14. Общие методы воспитания.

15. Нравственное и трудовое воспитание.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – тестирование

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВНЫЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ПЕДАГОГИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тема 1. Специфика коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом

Цель: ознакомить студентов со спецификой коллективных взаимоотношений при занятиях физической культурой и спортом

Перечень изучаемых элементов содержания

Характеристика спортивного коллектива, его основные функции. Особенности спортивного коллектива. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом. Особенности целеориентирования в спортивном коллективе: индивидуальные спортивные цели, общеколлективные. Концепция ценностного обмена. Влияние групп разного уровня развития на поведение личности и межличностные отношения. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе. Формирование коммуникативно целесообразных взаимоотношений молодых спортсменов и ветеранов в спортивных командах. Проблема лидерства в спорте. Взаимодействие тренера с лидерами спортивных групп и команд. Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива. Этапы развития детского спортивного коллектива. Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта. Особенности педагогического руководства. Стили руководства спортивной группой и их эффективность.

Вопросы для самоподготовки:

1. Характеристика спортивного коллектива, стадии его формирования.
2. Социально-психологический феномен спортивного коллектива.
3. Специфика коллективных взаимоотношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Воспитательные возможности спортивных команд.
5. Оценка эффективности стилей руководства.

Тема 2. Особенности педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения

Цель: познакомить со спецификой педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения

Перечень изучаемых элементов содержания

Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности. Андрагогическая деятельность в области ветеранского спорта, ее специфика и особенности. Физическая культура и спорт как альтернатива социально неблагоприятным факторам воздействия на молодое поколение: различие в менталитете, социальном статусе. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента. Модель эффективного педагогического взаимодействия с одаренными детьми в физкультурно-спортивной деятельности. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня (детские дома, интернаты, спецшколы). Особенности работы спортивного педагога в качестве персонального тренера.

Вопросы для самоподготовки:

1. Изучение модели эффективного педагогического взаимодействия с детьми различного социального уровня.
2. Сущность педагогических инноваций в спорте.
3. Педагогические технологии и инновации в области физической культуры и спорта
4. Технология обучения в физкультурно-спортивной деятельности на основе обучающих игр.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к разделу 4

1. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
2. Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченные возможности.
3. Особенности воспитания детей с учетом этнокультурного компонента.
4. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
5. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
6. Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.
7. Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.
8. Нормативные документы, отражающие содержание физкультурного образования.
9. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
10. Особенности и воспитательные возможности спортивного коллектива.
11. Педагоги-новаторы в спорте.
12. Педагоги физической культуры - новаторы.
13. Специфика воспитательной работы с высококвалифицированными спортсменами.
14. Принципы организации детского спортивного коллектива.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – тестирование

РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является зачет, который проводится в устной форме.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-1.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок различной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формиро-	Этап формирования знаний

		<p>вания и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и</p>	
--	--	--	--

		<p>профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту и туризму; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	
		<p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах воз-</p>	<p>Этап формирования умений</p>

		<p>растно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, под-</p>	
--	--	--	--

		<p>вижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по туризму и краеведению; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по туризму и краеведению; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по туризму и краеведению в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в туризме и краеведении; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>	
		<p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		<p>спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по рекреации и туризму; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
ОПК-4.	<p>Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения</p>	<p>ОПК-4.1. Знает: - закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; - сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессах; - принципы воспитания; - методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; - формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессах; - характеристику коллектива и основы его формирования в рекреации, спорте и туризме; - технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов; - организацию воспитательного процесса в образовательных организациях; - виды девиаций, формы проявления девиантного поведения, факторы их вызывающие и средства их профилактики в физической культуре, рекреации и туризме; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения.</p> <p>ОПК-4.2. Умеет: - решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре, спорту и туризму в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; - общаться с детьми различных возрастных катего-</p>	<p>Этап формирования знаний</p> <p>Этап формирования умений</p>

		<p>рий; - проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную и духовно-нравственную сферу у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - формировать навыки социально- осознанного поведения в поликультурной среде; - помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива; - создавать условия для формирования социально-личностных качеств у лиц разного пола и возраста, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий физической культурой, спортом и туризмом; - проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.</p>	
		<p>ОПК-4.3. Имеет опыт: - подготовки материалов и проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; - составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой, спортом и туризмом; - организации участия обучающихся в мероприятиях патриотического и общественного характера, в том числе в спортивно-массовых мероприятиях.</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>
<p>ОПК-10.</p>	<p>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы</p>	<p>ОПК-10.1. Знает: - методы установления контакта с обучающимися, занимающимися разного возраста, с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками; основы осуществления коммуникации с руководителями кружков, спортивных сек-</p>	

		ций, организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта	
		ОПК-10.2. Умеет: - изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения работы кружков, спортивных секций; вовлечь обучающихся, занимающихся в участие в спортивных кружках и секциях; отбирать занимающихся, обучающихся в спортивный актив.	
		ОПК-10.3. Имеет опыт: - практического применения физических упражнений, средств рекреации и туризма при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий с различными возрастными группами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья; руководства работой спортивного актива	

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10) баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: (8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении про-</p>

			граммного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: (0-6) баллов.
ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10	Этап формирования умений	Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>) Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: (8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
ОПК-1; ОПК-4; ОПК-10	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>) Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Педагогика как наука и как искусство.
2. Взаимосвязь общечеловеческих и национальных начал в воспитании.
3. Важнейшие направления педагогической мысли на современном этапе общественного развития.

4. Сущность деятельности педагога ФК.
5. Функции спортивного тренера.
6. Особенности отечественной системы ФК и С.
7. В чем сущность влияния наследуемых факторов на развитие человека?
8. В чем сущность влияния социальных факторов на развитие человека?
9. Суть и особенности возрастной периодизации в занятиях физической культурой.
10. Структура личности.
11. Структура темперамента.
12. Назовите основные методы исследования в педагогике ФК.
13. Особенности применения методов тестирования в педагогике ФК.
14. Взаимоотношение количественных и качественных методов исследования в педагогике ФК.
15. Классификация методов исследования в педагогике.
16. Особенности образовательных стандартов нового поколения.
17. Особенности структуры и системы профессионального образования в области физической культуры и спорта.
18. Преимущество профессиональных образовательных программ – современная реальность.
19. Современные подходы к качеству образования
20. Характеристика педагогических инноваций в области физического воспитания и обучения человека.
21. Сущность проектировочной деятельности учителя физической культуры.
22. Контроль как один из ведущих видов деятельности учителя ФК.
23. Воспитание, образование, обучение в процессе физического воспитания.
24. Основные категории педагогики: воспитание, образование, обучение.
25. Характерные особенности процесса обучения в физкультурной и спортивной деятельности.
26. Основные задачи и функции физической культуры.
27. Представьте процесс обучения в виде функционирующей дидактической системы.
28. Виды педагогических систем.
29. В чем отличие педагогической системы от системы воспитания?
30. Особенности процесса обучения в физическом воспитании и спорте.
31. Законы и закономерности обучения.
32. Влияние форм организации занятий на мотивацию учащихся к занятиям ФК.
33. Применение неурочных форм в физическом воспитании и спорте.
34. Особенности домашних заданий (самостоятельной работы) в физическом воспитании.
35. Что такое физическое воспитание и в чем его сущность.
36. Показатели воспитанности для физической культуры.
37. Главные стадии процесса воспитания.
38. Задачи и цели воспитания в физической культуре
39. Воспитательный процесс и его особенности в ФКиС.
40. Сущность личностного подхода в воспитании.
41. Методы формирования сознания.
42. Охарактеризуйте технологию свободного воспитания.
43. Отличия свободного воспитания от принудительного.
44. Особенности воспитания личности в коллективе.
45. Стили управления коллективом
46. Коллектив как фактор самосовершенствования личности.
47. Средства и методы формирования стремления к самосовершенствованию личности.
48. От чего зависит самооценка личности?
49. Уровни профессионализма личности
50. Творческий потенциал и профессионализм личности спортивного тренера.

51. Место педагогического общения в структуре педагогической деятельности спортивного тренера.

Аналитический блок заданий:

- Задание 1. Подготовьте сценарий спортивного праздника для конкретного контингента, указав воспитательную направленность данного мероприятия
- Задание 2. Продиagnostируйте собственный уровень профессиональной (управленческой) компетентности по методике М.В. Прохоровой
- Задание 3. Опишите любую дидактическую игру и дайте развернутую оценку ее учебно-воспитательного потенциала.
- Задание 4. Подготовьте доклад на тему «Педагогическая школа выдающихся тренеров» (на примере своей специализации/направленности).
- Задание 5. Составьте логико-структурную схему «Современные тенденции в развитии педагогических процессов в сфере физической культуре и спорта»
- Задание 6. Составьте логико-структурную схему «Методы педагогического процесса»
- Задание 7. Подберите комплекс диагностических методик по выявлению профессионально-педагогической компетентности.
- Задание 8. Выявите уровень собственной компетентности, оформите карту обследования.
- Задание 9. Составьте план самообразования.

4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по системе зачтено/не зачтено для зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермакмайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblionline.ru/bcode/454923>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в

- кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>.
2. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91930-041-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429371>.
 3. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453952>
 4. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 285 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453727>

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии	http://e.lanbook.com/ 100% доступ

	периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
 - внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
 - запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
 - постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
 - узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время передать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Программное обеспечение

- 1.Операционная система Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru

			100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках учебной дисциплины «Педагогика физической культуры, рекреации и туризма» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Теории и методики физической культуры и спорта на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943	Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	*	Протокол заседания кафедры № _____ от « _____ » сентября 20 _____ года	_____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры

 /А.С. Махов/
27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

Направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Физическая рекреация и реабилитация

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Психология физической культуры, рекреации и туризма» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программы *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: старший преподаватель М.В. Некрасова

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент



(подпись)

В.П. Карташев

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол №11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент




(подпись)

А.С. Махов

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

Автономная некоммерческая организация «Профессиональный клуб женской гимнастики «Олимпия»



(подпись)

Л.Н. Ступаченко

Рабочая программа учебной дисциплины рецензирована и рекомендована к утверждению:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры Шуйского филиала ИвГУ



(подпись)

Е.А. Осокина

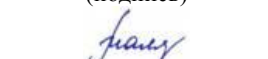
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта РГСУ



(подпись)

Е.Д. Бакулина

Согласовано
Научная библиотека, директор



(подпись)

И.Г. Маляр

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	10
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины	10
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	13
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)	13
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	14
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	22
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	22
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	26
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	27
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	29
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	31
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины	31
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	32
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины	32
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	35
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	36
5.6 Образовательные технологии	37
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	38

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины формирование системы знаний о закономерностях проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

1. Сформировать у студентов целостное представление о психологических особенностях человека как факторах успешности его деятельности
2. Изучение закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и спортивных соревнований.
3. Изучение основных методов диагностики и коррекции, используемых в физической культуре и спорте.
4. Освоение навыков психологического сопровождения физической культуры и спорта.
5. Формирование умений диагностировать уровень своей психологической подготовленности, намечать направления к самосовершенствованию.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «**Психология физической культуры, рекреации и туризма**» реализуется в обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм очной, заочной форм обучения.

Изучение учебной дисциплины «**Психология физической культуры, рекреации и туризма**» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Основы волонтерской деятельности в сфере рекреации и туризма», «Организация соревновательной деятельности в рекреации и туризме», «Социальная психология»

1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной образовательной программы

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих универсальных и общепрофессиональных компетенций: УК-3; ОПК-5 в соответствии с основной образовательной программой по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Командная работа и лидерство	УК-3.	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в	УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - методики воспитательной работы, основные принципы деятель-	Знать: - психологические особенности общения с различными
------------------------------	-------	---	---	--

		команде	<p>ностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - сущностные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц разного пола и возраста.</p>	<p>категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами;</p>
			<p>УК-3.2. Умеет: - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические под-</p>	<p>Уметь</p> <p>- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;</p> <p>Владеть</p> <p>навыками реализации своей роли в процессе социального взаимодействия</p>

			<p>ходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическую поддержку, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p> <p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p>	
Воспитание	ОПК-5.	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физ-	ОПК-5.1. Знает: - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организа-	Знать: - социальную роль, структуру и функции физической

		<p>культурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</p>	<p>ции здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой, спортом и туризмом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; особенности питания в туристских походах-значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; -</p>	<p>культуры, спорта и туризма; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры, спорта и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и туризма; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества;</p> <p>Уметь:</p> <p>-использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</p>
--	--	--	--	--

			<p>понятие «пищевой статус».</p>	<p>Владеть:</p>
			<p>ОПК-5.2. Умеет: - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в</p>	<p>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов;</p>

			<p>доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержке мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p>	
			<p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой, спортом и туризмом.</p>	

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, изучаемой в 3 семестре, составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен зачет.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	72	72			
Учебные занятия лекционного типа	18	18			
Практические занятия	22	22			
Иная контактная работа	32	32			
Самостоятельная работа обучающихся, всего	63	63			
Контроль промежуточной аттестации (час)	9	9			
Форма промежуточной аттестации		зач.			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144	144			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии			
		весна 2 курс	осень 3 курс		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	32	8	24		
Учебные занятия лекционного типа	8	2	6		
Практические занятия	8	2	6		
Иная контактная работа	16	4	12		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	108	28	80		
Контроль промежуточной аттестации (час)	4		4		
Форма промежуточной аттестации		-	зач.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144	36	108		

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	26	12	14	4	4	0	6
Тема 1. Перцептивно-мнемические процессы психики	13	6	7	2	2	0	3
Тема 2. Мышление, воображение, речь	13	6	7	2	2	0	3
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	26	12	14	4	4	0	6
Тема 1. Психические свойства и состояния личности	13	6	7	2	2	0	3
Тема 2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	13	6	7	2	2	0	3
Раздел 3. Психология физической культуры, рекреации и туризма	52	24	28	8	8	0	12
Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	13	6	7	2	2	0	3
Тема 2. Психологические основы обучения	13	6	7	2	2	0	3
Тема 3. Психологические основы воспитания	13	6	7	2	2	0	3
Тема 4. Психологические основы обучения двигательным действиям. Развитие психики в процессе физического воспитания	13	6	7	2	2	0	3
Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	31	15	16	2	6	0	8
Тема 1. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	13	6	7	2	2	0	3
Тема 2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования	18	9	9	0	4	0	5
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	63	72	18	22	0	32
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
Модуль 1 (весна 2 курс)							
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	36	28	8	2	2	0	4
Тема 1. Перцептивно-мнемические процессы психики	18	14	4	2	0	0	2
Тема 2. Мышление, воображение, речь	18	14	4	0	2	0	2
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
Модуль 2 (осень 3 курс)							
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	26	20	6	2	2	0	2
Тема 1. Психические свойства и состояния личности	13	10	3	0	2	0	1
Тема 2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности	13	10	3	2	0	0	1
Раздел 3. Психология физической культуры, рекреации и туризма	52	40	12	2	2	0	8
Тема 1. Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)	13	10	3	0	2	0	1
Тема 2. Психологические основы обучения	13	10	3	0	0	0	3
Тема 3. Психологические основы воспитания	13	10	3	2	0	0	1
Тема 4. Психологические основы обучения двигательным действиям. Развитие психики в процессе физического воспитания	13	10	3	0	0	0	3
Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	26	20	6	2	2	0	2
Тема 1. Психологическая характеристика деятельности и личности учителя физической культуры	13	10	3	2	0	0	1
Тема 2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Психология спортивного соревнования	13	10	3	0	2	0	1
Контроль промежуточной аттестации (час)	4						
Общий объем, часов	108	80	24	6	6	0	12
Форма промежуточной аттестации	Зачет						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	108	32	8	8	0	16

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Очная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль					Форма рубежного текущего контроля
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	
Модуль 1 (Семестр 3)							
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	12	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	12	5	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	5	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Психология физической культуры, рекреации и туризма	24	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	11	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	15	6	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	7	реферат	2	Компьютерное тестирование
Общий объем по дисциплине, часов	63	27		28		8	

Заочная форма обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся, в т.ч. контроль
--------------	-------	--

		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (весна 2 курс)							
Раздел 1. Введение в психологию. Психические процессы	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	реферат	2	Компьютерное тестирование
Общий объем по модулю/семестру, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (осень 3 курс)							
Раздел 2. Психические свойства, состояния личности, эмоционально-волевая и мотивационная сфера	20	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	9	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 3. Психология физической культуры, рекреации и туризма	40	19	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	19	реферат	2	Компьютерное тестирование
Раздел 4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	20	9	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	9	реферат	2	Компьютерное тестирование
Общий объем по модулю/семестру, часов	80	37		37		6	
Общий объем по дисциплине, часов	108	50		50		8	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю»)

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Тема 1. Перцептивно-мнемические процессы психики

Цель: сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования перцептивно-мнемических познавательных процессов психики

Перечень изучаемых элементов содержания.

Особенности внутренней картины мира и механизм ее построения: отражение или моделирование реальности. Психическая познавательная активность человека и моделирование мира. Содержание и структура познавательной сферы человеческой психики. Познание и моделирование реальности. Основные способы моделирования мира человеком. Концепция ориентировочной деятельности человека. Характеристика ориентировочной основы деятельности, обучения и поведения человека.

Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности. Психологическая характеристика различных видов ощущения. Восприятие в системе когнитивного взаимодействия человека со средой. Процессы и структуры восприятия. Закономерности восприятия. Взаимодействие восприятия с другими познавательными процессами. Основные теории восприятия. Особенности восприятия в различных условиях деятельности.

Общее представление о внимании. Место внимания в структуре познавательной деятельности. Внимание как функция внутреннего контроля. Внимание и сознание. Произвольное и непроизвольное внимание. Основные свойства внимания и способы их оценки. Методы активизации внимания. Роль внимания в различных видах деятельности

Мнемические функции и свойства. Гипотезы о психологических механизмах памяти. Психологические теории памяти. Виды памяти. Связь памяти с другими психическими процессами. Память и научение. Овладение процессами памяти. Развитие памяти. Условия и приемы эффективного запоминания. Влияние различных условий деятельности на мнемические процессы.

Вопросы для самоподготовки:

1. В чем заключается специфика сенсорики как механизма психического отражения?
2. В чем проявляется различие в подходе к пороговой проблеме в классической и современной психофизике?
3. Чем перцептивный образ отличается от сенсорного?
4. В чем проявляется и чем объясняется предметность восприятия?
5. Что позволяет человеку адаптироваться к условиям искажения сетчаточных изображений? Наблюдается ли перцептивная адаптация у животных?
6. Работой каких механизмов объясняется константность восприятия размера в различных теориях восприятия?
7. Как иллюзии восприятия интерпретируются в гештальт-теории?
8. Как связаны внимание и мотивация субъекта?
9. Как модели внимания трактуются в рамках деятельностного подхода?
10. Как связаны память и восприятие?

Тема 2. Мышление, воображение, речь

Цель: сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования познавательных процессов психики: мышления, воображения, речи.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Внутренняя переработка информации; абстрактное моделирование. Познание скрытых от наблюдения свойств и закономерностей. Воссоздание прошлого и прогнозирование будущего. Восполнение пробелов в познании. Основные теории мышления. Разновидности мыслительных процессов. Мышление теоретическое и практическое. Концепция практического интеллекта Б.М.Теплова. Методы решения мыслительных задач. Культура человеческого мышления. Естественный и искусственный интеллект. Особенности мышления человека при выполнении различных видов деятельности.

Проблема речевой деятельности. Функции речи. Речь как средство познания. Внутренняя и внешняя речь. Восприятие и понимание речи. Вклад Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, Н.И. Жинкина и других отечественных психологов в познание психологических механизмов речи. Понятие о психолингвистике, психосемантике и нейролингвистическом программиро-

вании. Речь человека в различных видах деятельности. Значение речи для профессиональной деятельности психолога.

Представление как результат прошлого процесса восприятия. Представление и память. Понятие воображения. Место воображения в системе познавательных функций человека. Воображение и образное мышление. Разновидности воображения. Воображение и творчество. Роль воображения в практической деятельности психолога. Значение воображения для эффективного выполнения определённых видов деятельности

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: реферат

Примерные темы для реферата

1. Как соотносится характер теоретической модели мышления и метод его исследования?
2. Какова роль неосознаваемых компонентов в процессе решения задачи?
3. Что позволяет считать значение единицей речевого мышления?
4. Какими методами изучаются категориальные структуры?
5. Виды и механизмы воображения?
6. Развитие мышления и речи в онтогенезе
7. Мышление гетерогенно или иерархично?
8. Теории мышления и методы изучения мыслительных процессов.
9. Уровневые модели интеллекта
10. Особенности развития речи в онтогенезе.
11. Проблема единиц анализа речи
12. Что мы ощущаем, когда что-то ощущаем? - соответствие сенсорного образа стимулу.
13. Восприятие цвета - от сенсорики к личности.
14. Почему мы видим мир, а не сенсорные впечатления?
15. Законы восприятия и законы художественного образа.
16. Модели внимания: что и как регулирует внимание?
17. Как характер теоретической модели памяти влияет на методы ее экспериментального изучения?

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – тестирование

РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА, СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ, ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ И МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА

Тема 1. Психические свойства и состояния личности

Цель: сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования индивидуально-типологических свойств личности, ее психических состояниях.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Психология и психофизиология темперамента. Темперамент как совокупность психодинамических свойств человека. История изучения темперамента: вклад Гиппократ, Галена, И.Канта, И.П. Павлова и др. Концепция темперамента В.С. Мерлина и Я.Стреляу. Значение исследований Б.М.Теплова, В.Д. Небылицина для познания темперамента. Обобщение данных о темпераменте в работах В.Русалова. Методы психодиагностики темперамента. Влияние темперамента психолога на особенности выполнения задач психопрофилактики и психокоррекции.

Двойственность понятия способностей. Способности как пластичность и развиваемость личности. Способности как деятельностный потенциал личности. Разновидности способностей и критерии их классификации. Соотношение интеллекта и способностей. Проблема методов практического раскрытия способностей. Значение теории способностей в про-

фессииологии. Теории способностей. Методы диагностики способностей (Д. Векслер, Р. Амтхауэр, Г. Айзенк и др.). Способности к профессиональной психологической деятельности.

История изучения проблемы характера. Характер человека как основа его стабильности, энергии и индивидуальности. Структура характера. Типы характеров. Э.Фромм о социальных характерах. Методы изучения и оценки характера. Акцентуации характера. Понятие акцентуации личности и характера. Концепция К. Леонгарда. Концепция А.Е. Личко. Типы и разновидности акцентуаций: гипертимность, циклоидность, лабильность, сензитивность, шизоидность, истероидность и др. Психодиагностика акцентуаций. Проявление акцентуаций в условиях профессиональной психологической деятельности.

История изучения психических состояний. Место состояний в системе психических явлений, их соотношение с процессами и свойствами. Факторы, динамизирующие и стабилизирующие психические состояния людей. Психологическая характеристика основных состояний. Критерии их классификации. Структура психического состояния. Проблема центрального звена в структуре психического состояния. Теории психических состояний. Вклад Н.Д. Левитова в познание психических состояний. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Охарактеризуйте основные исторические подходы к определению и пониманию темперамента
2. В чем состоят психофизиологические проблемы изучения темперамента?
3. Как соотносятся задатки и способности, способности и деятельность?
4. Предопределяет ли темперамент характер человека?
5. Акцентуации личности и акцентуации характера: история проблемы
6. Как может влиять акцентуации характера на выбор профессиональной деятельности?
7. Дайте психологическую характеристику психических состояний? Каковы возможности их психодиагностики?

Тема 2. Эмоционально-волевая и мотивационная сферы личности

Цель: сформировать систему знаний о сущности, видах, закономерностях функционирования эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности

Перечень изучаемых элементов содержания.

Особенности эмоциональной сферы человеческой психики. Понятие об эмоциях и чувствах. Структура эмоционального процесса. Эмоциональные факторы среды. Компоненты эмоции. Эмоциональные действия и отреагирование эмоций. Разновидности эмоций. Критерии их классификации. Основные теории эмоций. Физиологические, психологические и социально-психологические концепции. Теория дифференциальных эмоций К.Изарда; когнитивная теория эмоций Шехтера. Информационная теория эмоций (П.В.Симонов, К.Прибрам и др). Исследование эмоций П.М. Якобсоном, В.К. Вилюнасом, Я. Рейковским и другими отечественными и зарубежными авторами. Эмоции и профессиональная деятельность психолога. Соотношение эмоций и чувств. Специфика чувств человека и их отличие от эмоций. Классификация человеческих чувств. Свойства чувств. Характеристика отдельных чувств. Диагностика чувственной сферы человека.

Особенности волевой регуляции психической активности. Волевое усилие и волевое действие. Произвольные психические функции и воля. Волевые процессы и свойства личности. Воля и эмоции человека. Воля и интеллект человека. Воля и мотивация. Основные теории воли. Исследование психологии воли В.И. Селивановым, В.А. Иванниковым и другими психологами. Проявление волевых качеств личности в различных условиях профессиональной деятельности.

Классификация потребностей. Первичные и вторичные потребности. Потребности и другие мотивационные факторы. Функции потребностей в психической активности человека. Динамика потребностей. Основные теории. Концепция потребностей А.Маслоу. Потребности в понимании Х.Мюррея. Потребности в структуре деятельности человека. Потребности человека и профессиональный выбор.

Мотивы активности людей. Ценности, интересы, нормы как мотивационные образования. Мотивационные процессы и личностные структуры. Типы мотивации. Вклад отечественной психологии в познание мотивации человека. Взгляды С.Л.Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, В.С.Мерлина и других психологов. Подход В.К. Вилюнаса к психологическим механизмам мотивации.

Динамическая теория мотивации К.Левина. Концепция мотивации достижения (Дж. Атkinson). Новейшие психологические теории мотивации. Анализ проблемы мотивации Х. Хекхаузеном. Проблема динамики мотивов профессиональной деятельности психолога.

Вопросы для самоподготовки:

1. Как соотносятся потребность, мотив, смысл в деятельностном подходе?
2. Какие методы изучения мотивации существуют в современной психологии?
3. В чем заключается специфика эмоциональной информации?
4. В чем заключается этап волевого действия – борьба мотивов?
5. Что такое волевое усилие и какова его роль в волевом действии?
6. Каково содержание и назначение стадий эмоциональных состояний: стресс, аффект, горе
7. В чем отличие волевого действия от произвольного?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: реферат

Примерные темы для реферата

1. Критерии классификации психических состояний.
2. Теории психических состояний. Вклад Н.Д. Левитова в познание психических состояний.
3. Характеристика эмоциональных состояний субъекта (тревога, фрустрация, аффект, гнев, агрессия).
4. Волевые и интеллектуальные состояния субъекта – общее и особенное.
5. Психические состояния людей в различных условиях деятельности.
6. В.Н. Дружинин о креативности.
7. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина
8. «Периферическая» теория У. Джемса-Г. Ланге
9. Психоаналитические концепции эмоций
10. Фрустрационные теории эмоций
11. Когнитивные теории эмоций и личности
12. Теория эмоций Р. Плучика
13. Теория дифференциальных эмоций (Кэрол Изард)
14. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина
15. Информационная теория П.В. Симонова
16. Теория эмоций С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева
17. Понятие о воле. Теории воли
18. Проблема волевых состояний и безвольного поведения
19. Волевые качества личности
20. Развитие воли у человека

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – тестирование

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

Тема 1 Психологическая характеристика физической культуры (предмет, задачи и методы)

Цель: познакомить студентов с психологической характеристикой физической культуры

Перечень изучаемых элементов содержания

Единство двух культур: физической и психической. Психологическая составляющая и ее значение в общей культуре человека. Понятие о предмете психологии физического воспитания. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и ее отличие от спортивной деятельности. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии. Связь психологии физического воспитания с теорией и методикой физического воспитания.

Задачи психологической науки в области физического воспитания и массовой физической культуры: формирование потребности в ежедневном выполнении физических упражнений, в физической нагрузке; развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях; воспитание ответственности за состояние своего здоровья как общественного достояния и его укрепление средствами физической культуры; разработка психологических основ пропаганды в области массовой физической культуры.

Методы исследования, диагностики и развития в области физической культуры.

Вопросы для самоподготовки:

1. Связь психологии физического воспитания с общей психологией и другими отраслями психологии.
2. Развитие мотивов, интереса к участию в массовых физкультурных мероприятиях.

Тема 2. Психологические основы обучения

Цель: рассмотреть психологические основы обучения

Перечень изучаемых элементов содержания

Концепции обучения и их психологические основания. Соотношение обучения и воспитания. Проблемы дифференциации и индивидуализации обучения.

Учение как разновидность деятельности. Многосторонность определения учения. Основные теории учения в отечественной психологии. Личностно-деятельный подход с позиций ученика и учителя. Оптимизация образовательного процесса с позиции личностно-деятельностного подхода.

Концепция учебной деятельности. Структура учебной деятельности. Понятие учебной задачи, учебной ситуации, контроля и самоконтроля. Четыре стадии проявления самоконтроля П.П. Блонского. Возрастные и индивидуально-психологические особенности формирования учебной деятельности. Особенности учебной деятельности. Определение структуры учебной деятельности. Характеристика компонентов учебной деятельности. Учебные действия. Особенности формирования учебных действий. Возрастные особенности формирования учебной деятельности.

Мотивация как психологическая категория. Учебная мотивация. Формирование и изучение учебной мотивации. Классификация учебных мотивов.

Теории учебной деятельности: Д. Эльконин, В. Давыдов, П. Гальперин, Матюшкин. Методы и приемы обучения. Психологические основы физической, технической и тактической подготовки.

Вопросы для самоподготовки:

1. «Ориентировочная основа деятельности» на уроке физической культуры
2. Особенности использования произвольного внимания учителем физической культуры в работе с младшими школьниками.
3. Способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроке ФК

Тема 3. Психологические основы воспитания

Цель: рассмотреть психологические основы обучения и воспитания

Перечень изучаемых элементов содержания

Общее понятие о воспитании, его отличие от обучения. Основные теории воспитания. Средства и методы воспитания. Принципы воспитания. Основные теории и подходы к воспитанию. Институты воспитания. Показатели и критерии воспитанности школьников.

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. "Знаемые" и "осознаваемые" мотивы и их роль в физическом воспитании. Структура двигательной деятельности: произвольные действия и произвольные операции мотивы, значения и задача. Ориентирующая, регулирующая и моделирующая функция сознания в физическом воспитании.

Вопросы для самоподготовки:

1. Психологическая характеристика физического воспитания.
2. Структура двигательной деятельности
3. Психологические основы формирования двигательного навыка.

Тема 4. Психологические основы обучения двигательным действиям

Цель: рассмотреть психологические основы обучения двигательным действиям

Перечень изучаемых элементов содержания

Современное представление о психологической структуре двигательного действия. Характеристика навыков по особенностям осознания движений, по характеру исполнения действий. Ориентирующая и регулирующая функции осознания в овладении двигательными действиями.

Психологические основы формирования двигательного навыка. Роль ощущений, восприятий, представлений и мышления в выполнении двигательного действия.

Теория поэтапного формирования умственных действий в применении к процессу овладения двигательными действиями.

Вопросы для самоподготовки:

1. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
2. Как человек распознает звуки?
3. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?
4. Как осуществляется сознательный контроль движений?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов

1. Особенности психологической подготовки в спорте.
2. Общая и специальная психологическая подготовка в спорте.
3. Сравнительная характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера.
4. Психологические особенности спортивного соревнования.
5. Психологические особенности развития двигательных навыков.
6. Специализированные восприятия в спорте.
7. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры.
8. Психология здорового образа жизни.
9. Психологические основы тактической подготовки.
10. Психологическая характеристика физического воспитания.
11. Структура двигательной деятельности
12. Психологические основы формирования двигательного навыка.
13. Роль двигательной сенсорной системы в оценке пространственных, временных параметров движений и величины мышечных усилий.
14. Как человек распознает звуки?
15. Особенности деятельности вестибулярной сенсорной системы у глухих?

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – тестирование

РАЗДЕЛ 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Тема 1. Психологическая характеристика деятельности и личность учителя физической культуры

Цель: изучить психологическую характеристику деятельности и личности педагога по физической культуре

Перечень изучаемых элементов содержания

Общие психологические особенности деятельности учителя физического воспитания. Мотивы, цели и общие требования к педагогической деятельности и личности. Объективные и субъективные трудности в деятельности учителя физической культуры. Психологическая структура деятельности учителя.

Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Психологические основы педагогического такта. Культура речи, общения с учениками. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и индивидуальный стиль деятельности. Контроль учителем сложившихся в классе взаимных требований и оценок, самооценок и самоутверждения личности в коллективе, психологического соперничества и соревнования, взаимопонимания, готовности к сопереживанию и сочувствию, взаимным внушениям и подражанию. Лидерство и коллективные традиции в классе, их учет в процессе занятий физической культурой в школе.

Вопросы для самоподготовки:

1. Условия деятельности учителя ФК.
2. Профилактика профессионального выгорания.
3. Личностные качества и умения учителя. Стиль преподавания

Тема 2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Психология спортивного соревнования

Цель: рассмотреть психологические особенности учебно-тренировочной деятельности; изучить психологию спортивного соревнования.

Перечень изучаемых элементов содержания: Общие психологические особенности учебно-тренировочного процесса. Психологические особенности совершенствования двигательных действий в спортивной тренировке. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе, его признаки. Психологические особенности адаптации спортсмена в условиях учебно-тренировочного процесса. Психологические основы индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. Соревнование как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высших спортивных результатов. Психологические особенности спортивного соревнования. Цели, задачи, мотивация, борьба за победу, стремление к рекордным достижениям, соперничество, высокая общественная и личная значимость соревнования, проверка собственных способностей и уровня подготовленности. Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.

Вопросы для самоподготовки:

1. Психические напряжения и перенапряжения в учебно-тренировочном процессе.
2. Диагностика психического перенапряжения.
4. Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсмена.
5. Основные методы воздействия на спортсмена.
6. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
7. Система звеньев психологической подготовки к конкретному соревнованию.
8. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов

1. Особенности личности спортсменов в разных видах спортивной деятельности.
2. Педагогическое общение.
3. Психологические особенности личности преподавателя и тренера.
4. Психология малых групп.
5. Лидерство в спорте.
6. Психическая работоспособность.
7. Приемы регуляции психических состояний.
8. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
9. Психическая надежность в спорте.
10. Типологические особенности учащихся и их учёт в физкультурном образовании.
11. Формирование интересов и мотивов к занятиям физическими упражнениями.
12. Формирование потребности в регулярных самостоятельных занятиях ФК и С.
13. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.
14. Психологические основы самовоспитания.
15. Основные методы воздействия на спортсмена.
16. Признаки состояния психической готовности к соревнованию.
17. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
18. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
19. Психологическая подготовка спортсмена.
20. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).
21. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.
22. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.
23. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.
24. . Понятие о психическом напряжении и перенапряжении в учебно-тренировочной деятельности

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – тестирование

РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**, который проводится в устной форме.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
УК-3.	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Знает: - функции и средства общения; - психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религи-	Этап формирования знаний

		<p>озным признакам и др.); - источники, причины и способы управления конфликтами; - методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; - методы убеждения, аргументации своей позиции; - существенные характеристики и типологию лидерства; - факторы эффективного лидерства лиц разного пола и возраста.</p>	
		<p>УК-3.2. Умеет: - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; - планировать, организовывать и координировать работы в коллективе; - общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их; - управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики; - анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; - защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; - использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно- исторический, деятельностный и развивающий; - составить психолого-педагогическую характеристику (профиль) личности; - устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; - применять технологии развития лидерских качеств и умений; - применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическую поддержку, психотехнические упражнения, групповые нормы.</p>	<p>Этап формирования умений</p>
		<p>УК-3.3. Имеет опыт: - решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекцион-</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта</p>

		ных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.	
ОПК-5.	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p>ОПК-5.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и туризма; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры, спорта и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и туризма; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой, спортом и туризмом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; особенности питания в туристских походах- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p>ОПК-5.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -</p>	

		<p>определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать основные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p>	
		<p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры, спорта и туризма; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой</p>	

		<p>расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма для оптимизации двигательного режима; - проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой, спортом и туризмом.</p>	
--	--	--	--

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
УК-3; ОПК-5	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10) баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: (8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допуска-</p>

			ет неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: (0-6) баллов.
УК-3; ОПК-5	Этап формирования умений	Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>) Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: (8-9) баллов; 3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.
УК-3; ОПК-5	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>) Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Общее представление о психологии как о науке.

2. Характеристика ощущения как психического процесса. Классификации и свойства ощущений
3. Понятие о восприятии: характеристика, особенности. Виды восприятия.
4. Восприятие пространства, движения и времени
5. Особенности внимания как психического процесса. Внимание и деятельность
6. Виды внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное.
7. Свойства внимания.
8. Общее представление о памяти. Виды памяти: память образная, словесно-логическая, эмоциональная и двигательная.
9. Запоминание и воспроизведение как процессы памяти. Мнемические приемы.
10. Общее понятие о мышлении: сущность, особенности. Формы мышления.
11. Мыслительные операции.
12. Виды мышления
13. Воображение: характеристика, особенности. Виды воображения. Механизмы воображения.
14. Эмоции: определение; Функции эмоций. Виды эмоциональных явлений.
15. Эмоциональные состояния: настроение, стресс, аффект, фрустрация, горе.
16. Понятие о способностях: основные подходы к определению способностей. Природные предпосылки способностей
17. Виды способностей. Структура способностей
18. Проблема мотивации в психологии.
19. Функции мотивов. Виды мотивов
20. Понятие воли, ее функции. Волевое действие.
21. Темперамент и характер: взаимовлияние. Характер и личность
22. Типы темперамента.
23. Понятие характера. Формирование характера.
24. Акцентуация характера: понятие, типологии
25. Психологические особенности физической подготовки спортсмена.
26. Мотивы занятий физической культурой и спортом.
27. Основные средства психологической подготовки спортсмена.
28. Психологический климат в спортивном коллективе. Диагностика межличностных отношений.
29. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
30. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
31. Общие и специальные способности как основные свойства личности учащихся. Понятие о спортивных способностях.
32. Психологическая подготовка спортсмена.
33. Развитие познавательных процессов (ощущение, восприятие, мышление) на занятиях физической культурой и спортом.
34. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры (этапы, условия).
35. Психологические особенности соревновательной деятельности. Характеристика предстартовых состояний.
36. Учёт основных свойств темперамента в физическом воспитании учащихся.
37. Психологические особенности отбора в спорте. Психоспортограмма.
38. Сравнительная характеристика деятельности в физическом воспитании и спорте.
39. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности. Понятие о психическом напряжении и перенапряжении.
40. Двигательные умения и навыки. Этапы формирования двигательного навыка.
41. Особенности внимания учащихся на уроках физической культуры.
42. Этапы обучения двигательным навыкам.
43. Личностно-деятельностный подход как основа организации образовательного процесса.
44. Психологические основы обучения. Модели школьного обучения.

45. Учебная деятельность, ее структура. Учебная задача и учебные действия.
46. Понятие контроля и самоконтроля. Стадии проявления самоконтроля (П.П. Блонский).
47. Мотивы учебной деятельности, их классификация.
48. Функции учебных мотивов.
49. Понятие воспитания. Взаимосвязь процессов воспитания и обучения.
50. Основные теории воспитания.
51. Средства и методы воспитания.
52. Педагогическое общение, его структура и функции.
53. Стили педагогического общения.
54. Барьеры педагогического общения.

Аналитический блок заданий:

Задание 1. Определите, какие виды психических явлений (процессы, свойства и состояния) проявляются в следующих ситуациях:

- а) Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.
- б) Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.
- в) Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.
- г) Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в поход.
- д) Официант перечисляет посетителю все наименования имеющихся в ассортименте вин.

Задание 2. Из приведенных примеров выберите те, в которых описываются проявления ощущений, и дайте обоснование своего ответа:

- а) в детском саду детям предъявляют несколько пробирок одинаковой формы с растворами разных цветов. Затем показывают раствор синего цвета и просят найти такой же;
- б) учащиеся сосредоточенно выполняют контрольную работу. Неожиданно за окном раздались очень громкие и резкие сигналы автомобиля. Многие перестали писать;
- в) в детском саду проводится игра лото. На карточках изображено десять предметов. Дети должны отыскать у себя на карточке показанное изображение какого-либо предмета;
- г) учитель предлагает учащимся 1 класса сравнить две величины: 5 и 3. Ученик отвечает: «5 не равно 3. 5 больше 3 на 2; 3 меньше 5 на 2».

Задание 3. Какая закономерность ощущений проявляется в каждом примере?

- а) длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться;
- б) после слабого (близкого к пороговому) раздражения глаза одним цветом, чувствительность глаза к другому, дополнительному, цвету оказывалась в течение долгого времени повышенной;
- в) под воздействием вкуса сахара снижается цветовая чувствительность к оранжево-красным лучам;
- г) Под влиянием некоторых запахов (гераниола, бергамотового масла) наблюдается обострение слуховой чувствительности.

Задание 4. Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?

1. Учитель показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним.
2. Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча.
3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша.
4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт советы и оценивает правильность выполнения.
5. Спортсмен выбегает со старта после выстрела стартового пистолета.

Задание 5. Прочитать два отрывка и ответить на вопросы: «В каком отрывке описаны движения? В каком – действия? Дайте качественную характеристику и движений, и действий. Используя предложенные отрывки, назовите общие и отличительные признаки движений и действий».

а) «Он (О.Ренуар) постоянно говорил о руках. По ним надо судить о новом знакомце: «Ты видел этого человека..., пока он открывал пачку сигарет? Несомненно, хам.... А та женщина, которая поправляла прядь волос движением указательного пальца... наверняка, славная особа».

б) «...В пекарном деле, очень нужны умелые руки пекаря. Основными орудиями труда при ручных операциях являются специальные лопата и нож. Люлька с полуфабрикатами ... приближается к пекарю. Он кладет лопату на стол, берет с люльки конвейера лист с заготовками, ловким движением опрокидывает его над лопатой, и все заготовки оказываются на лопате. Быстро и точно пекарь подрезает ножом будущие изделия, берет лопату за рукоятку и поворачивает к печи».

Задание 6. Опираясь на личный спортивный опыт, необходимо письменно ответить на вопросы, приводя конкретные факты.

1. Какие внешние условия деятельности обычно остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?
2. Возникают ли у вас мысли о качестве исполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?
3. Назовите опорные пункты, на которые вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.
4. Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?
5. Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.
6. В заключение работы дайте характеристику психологических особенностей двигательных навыков.

Задание 7. Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:

1. Оценка и самооценка тренированности.
2. Овладение идеомоторной тренировкой.
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.
4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.
5. Овладение приемами саморегуляции.
6. Воспитание волевых качеств спортсмена.
7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.
8. Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

Задание 8. *О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?*

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

Задание 9. *Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?*

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: „Я должен выиграть!“»

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90 % зависит от него самого.

Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10 % успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

3. Л.Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице,

улыбнуться судьбе. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю — зритель здесь, в зале. Выступаю я для них — да, конечно. Выступаю я для себя — разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

Задание 10. *В чем состояла ошибка тренера?*

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским «Строителем» Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

Задание 11. **Укажите, в каких примерах говорится о восприятии. По каким признакам вы это установили?**

1. Учитель показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним.
2. Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча.
3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша.
4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт советы и оценивает правильность выполнения.
5. Спортсмен выбегает со старта после выстрела стартового пистолета.

4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для дифференцированного зачета.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный

// ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/450632>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Психология физической культуры : учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-11-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454255>.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>
3. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453606>
4. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/4536073>. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Санкт-Петербург: Издательство: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2019. — 147 с. — (Серия: Университеты России). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/sportivnaya-psihologiya-professionalnyy-otbor-v-sporte-438412>

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ

ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Психология физической культуры, рекреации и туризма» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к дифференцированному зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение

самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю»).

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Программное обеспечение

- 1.Операционная система Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ

4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «Психология физической культуры, рекреации и туризма» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «Психология физической культуры, рекреации и туризма» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «Психология физической культуры, рекреации и туризма» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «Психология физической культуры, рекреации и туризма» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «Психология физической культуры, рекреации и туризма» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках учебной дисциплины «Психология физической культуры, рекреации и туризма» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Теории и методики физической культуры и спорта на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943	Протокол заседания кафедры № 9 от «08» мая 2019 года	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 10 от «15» мая 2020 года	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры Протокол № 11 от «27» мая 2021 года	01.09.2021
4.	*	Протокол заседания кафедры № ____ от « ____ » сентября 20 ____ года	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры

/А.С. Махов/

27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Направление подготовки

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Физическая рекреация и реабилитация

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА
БАКАЛАВРИАТА**

Форма обучения

Очная, заочная

Москва 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Топография и ориентирование на местности» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм и с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

- 01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;
- 05.003 «Тренер»;
- 05.005 «Инструктор-методист»;
- 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа практики разработана рабочей группой в составе: к.п.н., Комаров М.Н., к.п.н., доцент Карпова Н.В.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

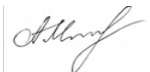


В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол №11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа практики рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор



А.Г. Замятин

(подпись)

Рабочая программа практики рецензирована и рекомендована к утверждению:

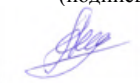
Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

кафедра АФК и рекреации д.п.н., профессор,



А.И. Сесёлкин

(подпись)

Согласовано Научная библиотека, директор



И.Г. Маляр

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата /магистратуры/специалитета.....	4
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата/магистратуры/специалитета	4
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	18
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины	19
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	22
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	22
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	24
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	28
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	28
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	28
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	28
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	38
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	40
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	40
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..	40
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	Ошибка! Залка не определена.
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	41
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	44
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	45
5.6 Образовательные технологии	46
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	47

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины заключается в получении обучающимися теоретических знаний о топографии и ориентировании на местности с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков (формирование) по специальности «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Задачи учебной дисциплины:

1. Формирование представлений о содержании, формах, особенностях дисциплины «Топография и ориентирование на местности»;
2. Развитие профессиональных навыков, необходимых в сфере рекреации и туризма;
3. Углубление представлений о работе с различным контингентом в сфере рекреации и туризма.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалаврита

Учебная дисциплина «Топография и ориентирование на местности» реализуется в *обязательной* части основной образовательной программы по направлению подготовки «49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» *очной и заочной* формам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Топография и ориентирование на местности» базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала ряда учебных дисциплин: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Безопасность жизнедеятельности», «Теория и методика физической рекреации и туризма»

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды», «Технологии видов спортивно-оздоровительного туризма», «Спортивные сооружения в рекреации и туризме», «Организация соревновательной деятельности в рекреации и туризме» «Педагогическая практика» «Профессионально-ориентированная практика», «Организационная практика».

1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций: ОПК-3, ОПК-5; ОПК-6; ОПК-13; ПК-2, в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора	Результаты обучения
-----------------------	-----------------	--------------------------	-------------------------------	---------------------

			достижения компетенции	
Обучение	ОПК-3.	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью	ОПК-3. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного пола и возраста с использованием специальных знаний и обучения, используемых в физической культуре, рекреации и туризме;	Знать: - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.
			ОПК-3.2. Умеет: - осуществлять образование лиц с различного пола и возраста; - дифференцированно использовать известные методики обучения двигательным действиям с учетом особенностей занимающихся. - использовать современные методики; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся.	Уметь: -использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; -использовать и подбирать средства и методы физической культуры для обучения различных категорий занимающихся;
			ОПК-3.3. Имеет опыт: -овладения профессиональной терминологией; - опытом обобщения и анализа информации.	Владеть: навыками: - составления индивидуальных программ обучения двигательным действиям в различных видах учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности;

Воспитание	ОПК-5.	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p>ОПК-5.1. Знает: - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; -санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой, спортом и туризмом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; особенности питания в туристских походах- значения и особенности приёма витаминно-</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и туризма; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры, спорта и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и туризма; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и
------------	--------	---	---	---

			<p>минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p>	<p>двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;</p>
			<p>ОПК-5.2. Умеет: - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить</p>	<p>Владеть:</p> <p>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов;</p>

			<p>мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</p>	
			<p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой, спортом и туризмом.</p>	

Обеспечение безопасности	ОПК-6.	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать безопасность, соблюдение техники профилактики травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>ОПК-6.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-
--------------------------	--------	--	---	---

			<p>противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом,</p>	<p>гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом;
--	--	--	--	---

			<p>туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; - причины травматизма,</p>	
--	--	--	---	--

			<p>меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.</p>	
			<p>ОПК-6.2. Умеет: - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений; -</p>	

			<p>поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные</p>	
--	--	--	---	--

			<p>алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p>	
			<p>ОПК-6.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических 	

			работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.	
Организационная	ОПК-13.	Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	ОПК-13.1. Знает: - - положения теории физической культуры, определяющие методику организации занятий и мероприятий в сфере физической культуры, спорта и туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - основные и дополнительные формы занятий; - документы по организации и судейству соревнований на разных стадиях и этапах подготовки мероприятия; - содержание и правила оформления документов по судейству соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, туризму; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, туризме; - способы оценки результатов учебно-	Знать: основы основы организации мероприятий физического воспитания, спорта и двигательной рекреации основанные на знании возрастной психологии, в том числе, психологических особенностей занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; Уметь: : - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом при организации и проведении мероприятий по рекреации и туризму; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень

			<p>тренировочного процесса в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>спортивной мотивации; - планировать организацию мероприятий по рекреации и туризму, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида деятельности; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств рекреации и туризма;</p>
			<p>ОПК-13.2. Умеет - ставить различные виды задач и организовывать их решение на мероприятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - планировать содержание и организацию мероприятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных условий.</p>	<p>Владеть:</p> <p>навыками планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и туризма;</p>
			<p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - - составления документации планирования для организации мероприятий по рекреации и туризму;- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	

<p>Организационно-методическая деятельность</p>	<p>ПК-2</p>	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>ПК-2.1. Знает:</p> <p>основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности;</p> <p>- этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц разного пола и возраста.</p> <p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p> <p>ПК.-2.3. Имеет опыт:</p>	<p>Знать:</p> <p>основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории;</p> <p>Уметь:</p> <p>составлять, разрабатывать и реализовывать программы</p> <p>спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности.</p> <p>Владеть:</p> <p>навыками подбора соответствующих средств и методов и их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и</p>
---	-------------	--	---	---

			управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	психофизических возможностей индивида.
--	--	--	---	--

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины, составляет 3 зачетные единицы. ~~По дисциплине предусмотрен экзамен.~~

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		4			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	54	54			
Учебные занятия лекционного типа	8	8			
Практические занятия	22	22			
Иная контактная работа	24	24			
Самостоятельная работа обучающихся, всего	18	18			
Контроль промежуточной аттестации (час)	36	36			
Форма промежуточной аттестации		экз.			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	108	108			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии			
		осень 2 курс	весна 2 курс		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	24	8	16		
Учебные занятия лекционного типа	6	2	4		
Практические занятия	6	2	4		
Иная контактная работа	12	4	8		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	75	28	47		
Контроль промежуточной аттестации (час)	9		9		
Форма промежуточной аттестации		-	экз.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	108	36	72		

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 4)							
Раздел 1. Общие вопросы топографической подготовки	24	6	18	4	6	0	8
Тема 1.1 Определение роли топографии и топографических карт, история развития топографии в развитии цивилизации.	11	3	8	2	2	0	4

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 1.2 Карта. Общегеографические, топографические, специальные карты. Масштаб. Топографические знаки	13	3	10	2	4	0	4
Раздел 2. ориентирование на местности	22	6	16	0	8	0	8
Тема 2.1 Ориентирование по карте и компасу	11	3	8	0	4	0	4
Тема 2.2 Ориентирование по местным признакам	11	3	8	0	4	0	4
Раздел 3. Методические особенности работы с картой и компасом в спортивном ориентировании	26	6	20	4	8	0	8
Тема 3.1 Специфика работы с картой и компасом в спортивном ориентировании.	13	3	10	2	4	0	4
Тема 3.2 Линейные, рельефные ориентиры, опорные точки движения, чтение карты, безопасность передвижения в спортивном ориентировании	13	3	10	2	4	0	4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	18	54	8	22	0	24

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (осень 2 курса)							
Раздел 1. Общие вопросы топографической подготовки	36	28	8	2	2	0	4
Тема 1.1 Определение роли топографии и топографических карт, история развития топографии в развитии цивилизации.	18	14	4	2	0	0	2
Тема 1.2 Карта. Общегеографические, топографические, специальные карты. Масштаб. Топографические знаки	18	14	4	0	2	0	2
Общий объем, часов	36	28	8	2	2	0	4
Модуль 2 (весна 2 курса)							
Раздел 2. Ориентирование на местности	31	23	8	2	2	0	4
Тема 2.1 Ориентирование по карте и компасу	15	11	4	0	2	0	2
Тема 2.2 Ориентирование по местным признакам	16	12	4	2	0	0	2
Раздел 3. Методические особенности работы с картой и компасом в спортивном ориентировании	32	24	8	2	2	0	4
Тема 3.1 Специфика работы с картой и компасом в спортивном ориентировании.	16	12	4	2	0	0	2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Тема 3.2 Линейные, рельефные ориентиры, опорные точки движения, чтение карты, безопасность передвижения в спортивном ориентировании	16	12	4	0	2	0	2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем, часов	72	47	16	4	4	0	8
Общий объем часов по учебной дисциплине	108	75	24	6	6	0	12

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного контроля
Модуль 1 (Семестр 4)							
Раздел 1. Общие вопросы топографической подготовки	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	2	Кейс-задание	2	Контрольная работа

Раздел 2. Ориентирование на местности	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИО	2	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методические особенности работы с картой и компасом в ориентировании	6	2	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИО	2	Кейс-задание	2	Выполнение контрольных нормативов
Общий объем по дисциплине, часов	18	6		6		6	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (осень 2 курса)							
Раздел 1. Общие вопросы топографической подготовки	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Общий объем по модулю/семестру, часов	28	13		13		2	
Модуль 2 (весна 2 курса)							
Раздел 2. Ориентирование на местности	23	10	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИО	11	Кейс-задание	2	Контрольная работа
Раздел 3. Методические особенности работы с картой и компасом в ориентировании	24	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИО	11	Кейс-задание	2	Выполнение контрольных нормативов

Общий объем по модулю/семестру, часов	47	21		22		4	
Общий объем по дисциплине, часов	75	34		35		6	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

РАЗДЕЛ 1. Общие вопросы топографической подготовки

Цель: изучить основы топографии

Перечень изучаемых элементов содержания.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Определение роли топографии и топографических карт, история развития топографии в развитии цивилизации. Карта. Общегеографические, топографические, специальные карты. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карты: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координатной точки на карте.

Вопросы для самоподготовки:

1. Работа с картами различного масштаба.
2. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте..
3. Изучение топонимов по 5 группам. 5 групп топографических знаков:
группа 1 – дороги и дорожные сооружения,
группа 2 – населённые пункты, строения,
группа 3 – гидросеть,
группа 4 – растительность,
группа 5 – рельеф,
группа 6 – пояснительные и специальные туристические знаки.
4. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
5. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.
6. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Особенности горной и равнинной местности.
7. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: кейс-задание

Перечень тем кейс-заданий по дисциплине:

Предлагаются для каждого студента собственные варианты карт.

1. На карте местности найти условные знаки топографических и спортивных карт.
2. Определить сечение рельефа
3. Определить азимут на контрольные пункты

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1:

Форма рубежного контроля – Контрольная работа.

Требования к контрольной работе. Контрольная работа – это проверка теоретических знаний обучающихся. Работа выполняется письменно без использования вспомогательных материалов

Раздел 2. Ориентирование на местности

Цель: Изучить основы ориентирования на местности.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Смысл и содержание ориентирования на маршруте. Понятие «нитка маршрута».. Средства и условия для ориентирования: топографическая карта, топографическая ситуация, просматриваемость топографической ситуации, местные признаки и небесные светила, инструменты, протокол, движения, специальные действия. Понятие ориентир, виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты.

Способы определения привязки (точки стояния). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту. Обход препятствий, сохранение заданного направления. Протокол движения. Разведка-привязка как средство ориентирования

Ориентирование по местным предметам. Определение сторон горизонта при помощи Солнца, часов; ориентирование по звёздам; ориентирование в лесах по просекам, растительности. Особенности и погрешности ориентирования по местным предметам.

Поиск отличительных ориентиров. Выход на «параллельную ситуацию», выход по «линейному ориентиру», пеленг.

Ориентирование по карте и компасу. Спортивная карта ориентирования. Карта уменьшенное изображение местности. Упрощенное изображение местности. Различные виды карт для спортивного ориентирования. Многообразие условных знаков, символов на спортивной карте.

Обозначение специфических объектов на карте. Международные Правила картографии для подготовки спортивных карт. Масштабирование спортивных карт ориентирования. Цвета карты. Специфика условных знаков на спортивных картах.

Использование спортивной карты. Прием большого пальца. Определение места нахождения на карте и на местности. Привязка к местности. Специфические спортивные обозначения (знаки), контрольные пункты и маркировки на спортивной карте. Прокладка пути и маркировка на карте.

Ориентирование по местным признакам. Ориентирование по местным предметам. Определение сторон горизонта при помощи Солнца, часов; ориентирование по звёздам; ориентирование в лесах по просекам, растительности. Особенности и погрешности ориентирования по местным предметам.

Тактика выбора пути в спортивном ориентировании. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки.

Вопросы для самоподготовки:

1. Построение на листке бумаги заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимута. Упражнение на инструментальную оценку азимута на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.
2. Компас, работа с компасом. Угломерный прибор – компас. Типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Спортивный жидкостной компас. Правила обращения с компасом.
3. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч.
4. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечки.

5. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, нитка. Средний шаг, зависимость его величины. Таблица перевода шагов в метры. Глазомерный способ измерения расстояния, способы тренировки глазомера.
6. Прокладка маршрута по легенде на картах различного масштаба.
7. Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, определение на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки.
8. Маршруты и карты для равнинной и горной местности. Движение по легенде.
9. Разработка маршрута движения на карте различного масштаба, различного рельефа, с подробным описанием ориентиров, составление графика. Копирование карты. Составление абрисов отдельных участков

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Перечень кейс-заданий по дисциплине «Топография и ориентирование на местности»: раздел 2:

Кейс задание

1. Разработать 20 фото капе по карте одного из парков.

Перечень парков: Царицыно, Серебряный бор, Нескучный сад, Парк Горького, Сокольники, Воронцовский парк, Измайловский парк, Филевский парк, Митино, Покровское-Стрешнево, Тимирязевский парк, Воробьевы горы, Олимпийская деревня, Битца, Парк Дружбы, Крылатские холмы.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2:

Форма рубежного контроля – Выполнение контрольных нормативов.

Упражнение на знание словных знаков спортивных карт (челночный бег), упражнение на ситуацию, упражнение на отметку КП, эстафеты.

Упражнение на ситуацию, ориентирование вдоль линейного ориентира с одним «моментом», ориентирование вдоль линейного ориентира с несколькими «моментами», ориентирование вдоль дорог, склонов, болот. Ориентирование с использованием тормозных ориентиров. Упражнения по выбору пути.

Раздел 3. Методические особенности работы с картой и компасом в спортивном ориентировании

Цель: Изучить методы и формы работы с картой и компасом на местности.

Перечень изучаемых элементов содержания.

Специфика работы с картой и компасом в спортивном ориентировании. Техника ориентирования. Смысл и содержание ориентирования на маршруте соревнований по спортивному ориентированию в соответствии с правилами. Понятие выбора направления движения по маршруту.

Средства и условия для ориентирования: топографическая карта, топографическая ситуация, просматриваемость топографической ситуации, местные признаки и небесные светила, инструменты, протокол, движения, специальные действия. Линейные, рельефные ориентиры, опорные точки движения, чтение карты,

Понятие спортивного ориентирования, виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир – маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения привязки (точки стояния). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту. Обход препятствий, сохранение заданного направления. Контрольные пункты спортивного ориентирования. Специфика спортивного ориентирования на лыжах.

Поиск отличительных ориентиров. Выход на «параллельную ситуацию», выход по «линейному ориентиру», пеленг. Протокол движения. Разведка-привязка как средство ориентирования. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Специфика ночных соревнований по спортивному ориентированию.

Техника и тактика передвижения в спортивном ориентировании. Безопасность передвижения в спортивном ориентировании.

Вопросы для самоподготовки:

1. Работа с картами различного масштаба.
2. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте..
3. Изучение топонимов по 5 группам. 5 групп топографических знаков:
группа 1 – дороги и дорожные сооружения,
группа 2 – населённые пункты, строения,
группа 3 – гидросеть,
группа 4 – растительность,
группа 5 – рельеф,
группа 6 – пояснительные и специальные туристические знаки.
4. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.
5. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.
6. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу. Особенности горной и равнинной местности.
7. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Упражнения на запоминание знаков.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Перечень кейс-заданий по дисциплине «Топография и ориентирование на местности»: раздел 3:

Кейс задание

1. Разработать 20 фото капе по карте одного из парков.

Перечень парков: Царицыно, Серебряный бор, Нескучный сад, Парк Горького, Сокольники, Воронцовский парк, Измайловский парк, Филевский парк, Митино, Покровское-Стрешнево, Тимирязевский парк, Воробьевы горы, Олимпийская деревня, Битца, Парк Дружбы, Крылатские холмы.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3:

Форма рубежного контроля – Выполнение контрольных нормативов.

Упражнение на знание словных знаков спортивных карт (челночный бег), упражнение на ситуацию, упражнение на отметку КП, эстафеты.

Упражнение на ситуацию, ориентирование вдоль линейного ориентира с одним «моментом», ориентирование вдоль линейного ориентира с несколькими «моментами», ориентирование вдоль дорог, склонов, болот. Ориентирование с использованием тормозных ориентиров. Упражнения по выбору пути.

ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **экзамен**, который проводится в **устной** форме.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОПК-3	Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-	ОПК-3. Знает: основные критерии выбора наиболее эффективных методов обучения лиц различного	Этап формирования знаний

			Этап формирования умений
			Этап формирования навыков и получения опыта
ОПК-5	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p>ОПК-5.1. Знает: - социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и туризма; - место и роль нашей страны в развитии физической культуры, спорта и туризма; - цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры и туризма; - социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; - основы организации здорового образа жизни; - закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; - механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой, спортом и туризмом, особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; особенности питания в туристских походах- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».</p> <p>ОПК-5.2. Умеет: -использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; -определять общие и конкретные цели и задачи в сфере</p>	Этап формирования знаний
			Этап формирования умений
			Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; - устанавливать тренировочный режим с учетом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; - формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих</p> <p>ОПК-5.3. Имеет опыт: - обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры, спорта и туризма; - применения методик оценки физического развития детей и подростков; - использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; - владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. - проведения с обучающимися</p>	
--	--	---	--

		<p>теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры, спорта и туризма, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры, спорта и туризма для оптимизации двигательного режима;</p> <p>- проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики; - совместного со спортсменами просмотра и обсуждения кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; - организации встреч обучающихся с известными спортсменами; - использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой, спортом и туризмом.</p>	
ОПК-6	Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-6.1. Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержание; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой, спортом и туризмом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; -	Этап формирования знаний
			Этап формирования умений
			Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, туризмом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта и туризма; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам туризма; -</p>	
--	--	--	--

		<p>причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по туризму; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по туризму.;</p> <p>ОПК-6.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, спортом и туризмом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике,</p>	
--	--	--	--

		<p>плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по туризму; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности</p> <p>ОПК-6.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой, спортом и туризмом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке и туризму; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по туризму; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.</p>	
--	--	---	--

ОПК-13	Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий	<p>ОПК-13.1. Знает: основы организации мероприятий физического воспитания, спорта и двигательной рекреации основанные на знании возрастной психологии, в том числе, психологических особенностей занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику организации занятий и мероприятий в сфере физической культуры, спорта и туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - основные и дополнительные формы занятий; - документы по организации и судейству соревнований на разных стадиях и этапах подготовки мероприятия; - содержание и правила оформления документов по судейству соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, туризму; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, туризме; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в базовых видах физкультурноразличной продолжительности</p> <p>ОПК-13.2. Умеет: - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом при организации и проведении мероприятий по рекреации и туризму; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать организацию мероприятий по рекреации и туризму, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида деятельности; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств рекреации и туризма; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на мероприятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной</p>	Этап формирования знаний
			Этап формирования умений
			Этап формирования навыков и получения опыта

		<p>подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - планировать содержание и организацию мероприятий по туризму и краеведению с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных условий.</p> <p>ОПК-13.3. Имеет опыт: - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и туризма; - составления документации планирования для организации мероприятий по рекреации и туризму;- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	
ПК-2	<p>Готовность разрабатывать и реализовывать на практике программы, режимы занятий, определять величину нагрузок по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности, с учетом этнокультурных, социально-демографических факторов и психофизических возможностей индивида</p>	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации предварительной работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся по подготовке к занятиям по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации в спортивном сооружении и на его территории; основы проведения беседы, инструктажей с обучающимися, занимающимися, начинающими занятия по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и их выполнении;</p> <p>-основные циклы занятий по продолжительности; - этнокультурные, социально-демографические факторы и их влияние на методику проведения занятий; психофизические возможности лиц ра</p>	Этап формирования знаний
			Этап формирования умений
			Этап формирования навыков и получения опыта
		<p>ПК.-2.2. Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p> <p>ПК.-2.3. Имеет опыт: управления физической нагрузкой занимающихся; самостоятельного</p>	

		проведения мероприятий по физической рекреации, туризму, реабилитации; определения оптимального набора средств и методов двигательных режимов, индивидуальных границ применяемых воздействий в процессе занятий.	
--	--	--	--

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-3; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-13; ПК-2	Этап формирования знаний.	Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал	1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10] баллов; 2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов; 3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов; 4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки:

			[0-6] баллов.
ОПК-3; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-13; ПК-2	Этап формирования умений	Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>) Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений	1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10] баллов; 2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9] баллов;
ОПК-3; ОПК-5; ОПК-6; ОПК-13; ПК-2	Этап формирования навыков и получения опыта.	Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>) Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.	3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов; 4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6] баллов.

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Топография и топографические карты. Виды карт. Отличие схемы и планов местности от топографической карты. Определение масштаба.
2. Группы топографических знаков. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки.

3. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Особенности изображения горной и равнинной местности.
4. Основные направления на стороны горизонта. Термин азимут. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Различия между азимутом истинным и магнитным. Как определить магнитное склонение?
5. Назначение, устройство компасов. Правила обращения с компасом. Термин ориентир. Сущность визирования и что означает термин визирный луч. Техника выполнения засечки.
6. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Приспособления, приборы, инструменты для измерения расстояний на карте.
7. Смысл и содержание ориентирования на маршруте. Какие способы ориентирования применяются?
8. Термин просматриваемость топографической ситуации. Значение термина сходные ситуации?
9. Организация обхода препятствий, с сохранением заданного направления. Термин протокол движения, требования к его ведению.
10. Организация разведки – привязки. Как осуществляется прокладка маршрута и составление плана движения.
11. Глазомерная съёмка местности. Какие виды глазомерной съёмки используются?
12. Ориентирование по местным предметам. Определение стороны горизонта при помощи Солнца, часов.
13. Ориентирование по звёздам; ориентирование в лесах по просекам, растительности.
14. Особенности и погрешности при ориентировании по местным предметам.
15. Действия которые необходимо предпринять в случае потери ориентировки. Приёмы для ориентирования на местности в случае потери ориентировки.
16. История и развитие спортивного ориентирования.
17. Назначение спортивной карты. Условные знаки, цвета карты, масштаб на спортивных картах. Общее и особенное топографической и спортивной карты.
18. Простейшие упражнения: ориентирование карты по компасу, снятие азимута, движение по азимуту.
19. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.
20. Основные правила соревнований по спортивному ориентированию.

4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. Вострокнутов, А. Л. Основы топографии : учебник для вузов / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко ; под общей редакцией А. Л. Вострокнутова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 196 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9797-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblionline.ru/bcode/453179>
2. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 329 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07355-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453717>
3. Вострокнутов, А. Л. Основы топографии : учебник для вузов / А. Л. Вострокнутов, В. Н. Супрун, Г. В. Шевченко ; под общей редакцией А. Л. Вострокнутова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 196 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9797-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453179>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Организация детско-юношеского и молодежного туризма : учебное пособие / И.Е. Карасев, Е.В. Кулагина, О.В. Лукина, Б.К. Смагулов ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 92

с. - Библиогр.: с. 85-89 - ISBN 978-5-8149-2517-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493421>.

2. Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму : монография / С.В. Соболев, В.М. Гелецкий, Е.А. Николаев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 230 с. : ил. - Библиогр.: с. 198 - 199 - ISBN 978-5-7638-3551-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496992>.
3. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебное пособие для вузов / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07182-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453701>

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии	http://e.lanbook.com/ 100% доступ

	периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Топография и ориентирование на местности*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций, семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программы учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждой лабораторной работе/практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету/дифференцированному зачету/экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий

по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Программное обеспечение

- 1.Операционная система Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов	https://urait.ru/

	«Юрайт»	России по различным дисциплинам	100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «*Топография и ориентирование на местности*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалаврита по направлению подготовки *49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины *«Топография и ориентирование на местности»* применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины *«Топография и ориентирование на местности»* предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме: деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины *«Топография и ориентирование на местности»* предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины *«Топография и ориентирование на местности»* предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках учебной дисциплины *«Топография и ориентирование на местности»* предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 9</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 10 от «15» мая 2020 года</p>	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 11 от «27» мая 2021 года</p>	01.09.2021
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ ____</p> <p style="text-align: center;">от «__» сентября 20__ года</p>	____.____.____



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный социальный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры

А.С. Махов
27 мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

Направление подготовки
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)
Физическая рекреация и реабилитация

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ - ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Форма обучения
Очная, заочная

Москва 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «*Организационно-правовые основы рекреации и туризма*» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе *бакалавриата* по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм с учетом следующих профессиональных стандартов, сопряженных с профессиональной деятельностью выпускника:

-01.003. «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-01.004 «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования»;

-05.003 «Тренер»;

-05.005 «Инструктор-методист»;

-05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»

Рабочая программа практики разработана рабочей группой в составе: д.п.н., профессор Сесёлкин А.И., к.п.н., доцент Карпова Н.В.

Руководитель основной образовательной программы кандидат биологических наук, доцент

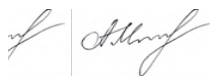


В.П. Карташев

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на Ученом совете факультета физической культуры Протокол №11 от «27» мая 2021 года

Декан факультета физической культуры, д.п.н., доцент



А.С. Махов

(подпись)

Рабочая программа практики рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

АНО «Институт развития туризма и курортного дела», директор




А.Г. Замятин

(подпись)

Рабочая программа практики рецензирована и рекомендована к утверждению:

Вице-президент Международной общественной организации «АДЮТиК имени А.А. Остапца-Свешникова», кандидат педагогических наук, доцент



И.А. Дрогов

(подпись)

к.п.н., доцент «Мир путешествий»



М.Н. Комаров

(подпись)



(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Цель и задачи учебной дисциплины.....	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата.....	Ошибка! Закладка не определена.
1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата	5
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося	10
2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины	10
РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	11
3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине	14
3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине	14
РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	16
4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине	25
4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	25
4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	28
4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	29
4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	29
РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	32
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины ..	32
5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины	33
5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины.....	34
5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине	36
5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине.....	38
5.6 Образовательные технологии	38
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	40

РАЗДЕЛ 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины формирование углубленных знаний в области правового обеспечения профессиональной деятельности, умений и навыков работы с нормативно-правовыми документами, регламентирующими профессиональную сферу и применение их в практической деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- ознакомление с государственной политикой в области физической культуры, рекреации и туризма;
- формирование умения юридически грамотно составлять и использовать нормативные правовые документы в своей деятельности;
- формирование умений принимать решения и совершать профессиональные действия на основе требований отраслевого законодательства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования-программы бакалавриата

Учебная дисциплина *«Организационно-правовые основы рекреации и туризма»* реализуется в *обязательной части* основной образовательной программы по направлению подготовки *49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм очной и заочной* формам обучения.

Изучение учебной дисциплины *«Организационно-правовые основы рекреации и туризма»* базируется на знаниях и умениях, полученных обучающимися ранее в ходе освоения программного материала по дисциплинам *Правоведение, Рекреология и курортология, Теория и методика физической рекреации и туризма, География рекреационных систем и туризма.*

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- *Безопасность в сфере рекреации и туризма;*
- *Методология научных исследований в рекреации и туризме;*
- *Профессионально-ориентированная практика;*
- *Преддипломная практика.*

1.3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-12, ПК-4 в соответствии с основной профессиональной образовательной программой высшего образования – программа бакалавриата по направлению подготовки *49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.*

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Категория компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
Правовые основы профессиональной деятельности	ОПК-12.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры, спорта и туризма и нормами профессиональной этики	ОПК-12.1. Знает - требования федераций по видам спорта, к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> : - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры, спорта и туризма; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры, спорта и туризма, социальной защите; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;

			<p>образования, физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры, спорта и туризма; - этические нормы в области спорта, туризма и 	<p>Владеть:</p> <p>навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры, спорта и туризма с позиции норм законодательства и профессиональной этики;
--	--	--	--	--

			образования.	
			ОПК-12.2. Умеет: - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры, спорта и туризма на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.	
			ОПК-12.3. Имеет опыт: - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления	

			документов по проведению соревнований.	
Организационно-управленческая деятельность	ПК-4.	Готовность к организации и обеспечению контроля качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг	ПК-4.1. Знает: Методы обеспечения контроля качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг.	Знать: организацию контроля качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг
			ПК-4.2. Умеет: анализировать данные статистического учета результатов работы отделений организаций, осуществляющих деятельность в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма по утвержденным формам;	Уметь: готовить обоснованные предложения по совершенствованию организации рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг.
			ПК-4.3. Имеет опыт: оценки качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг	Владеть: навыками оценки спортивно-оздоровительных мероприятий рекреационного направления.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с педагогическими работниками и самостоятельную работу обучающегося

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы. По дисциплине предусмотрен экзамен.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6			
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	72	72			
Учебные занятия лекционного типа	18	18			
Практические занятия	22	22			
Иная контактная работа	32	32			
Самостоятельная работа обучающихся, всего	36	36			
Контроль промежуточной аттестации (час)	36	36			
Форма промежуточной аттестации		экз.			
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144	144			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Сессии			
		осень 4 курс	весна 4 курс		
Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками (по видам учебных занятий) (всего):	32	8	24		
Учебные занятия лекционного типа	8	2	6		
Практические занятия	8	2	6		
Иная контактная работа	16	4	12		
Самостоятельная работа обучающихся, всего	103	28	75		
Контроль промежуточной аттестации (час)	9		9		
Форма промежуточной аттестации		-	экз.		
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЧАСАХ	144	36	108		

2.2. Учебно-тематический план учебной дисциплины

Очной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (Семестр 6)							
Раздел 1. Система законодательства в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма	27	9	18	6	4		8
Тема 1.1. Основы права в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма	12	4	8	2	2		4
Тема 1.2. Законодательство Российской Федерации об охране здоровья граждан при проведении занятий по физической культуре, спорту, рекреации и туризму	15	5	10	4	2		4
Раздел 2. Правовые основы деятельности в организациях различной направленности	27	9	18	4	6		8
Тема 2.1. Правовые основы реабилитационной, рекреационной и туристской деятельности	12	4	8	2	2		4
Тема 2.2. Правовые основы деятельности физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций	15	5	10	2	4		4
Раздел 3. Организационно-правовое регулирование в рекреации и туризме	27	9	18	4	6		8
Тема 3.1. Организационно-правовые основы трудовых и экономических отношений	14	4	10	2	4		4
Тема 3.2. Организационно-правовые основы образовательной и научной деятельности	13	5	8	2	2		4
Раздел 4. Организационно-	27	9	18	4	6		8

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
правовое обеспечение развития рекреации и туризма							
Тема 4.1. Организационно-правовое регулирование санаторно-курортной и туристской деятельности	12	4	8	2	2		4
Тема 4.2. Программно-нормативное обеспечение развития туристско-рекреационной деятельности	15	5	10	2	4		4
Контроль промежуточной аттестации (час)	36						
Общий объем, часов	144	36	72	18	22		32
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	36	72	18	22		32

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Модуль 1 (осень 4 курса)							
Раздел 1. Система законодательства в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма	36	28	8	2	2		4
Тема 1.1. Основы права в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма	18	14	4	2	0		2
Тема 1.2. Законодательство	18	14	4	0	2		2

Раздел, тема	Виды учебной работы, академических часов						
	Всего	Самостоятельная работа	Контактная работа обучающихся с педагогическими работниками				
			Всего	Лекционные занятия	Семинарские/практические занятия	Лабораторные занятия	Иная контактная работа
Российской Федерации об охране здоровья граждан при проведении занятий по физической культуре, спорту, рекреации и туризму							
Общий объем, часов	36	28	8	2	2		4
Модуль 2 (весна 4 курс)							
Раздел 2. Правовые основы деятельности в организациях различной направленности	33	25	8	2	2		4
Тема 2.1. Правовые основы реабилитационной, рекреационной и туристской деятельности	16	12	4	2	0		2
Тема 2.2. Правовые основы деятельности физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций	17	13	4	0	2		2
Раздел 3. Организационно-правовое регулирование в рекреации и туризме	33	25	8	2	2		4
Тема 3.1. Организационно-правовые основы трудовых и экономических отношений	16	12	4	0	2		2
Тема 3.2. Организационно-правовые основы образовательной и научной деятельности	17	13	4	2	0		2
Раздел 4. Организационно-правовое обеспечение развития рекреации и туризма	33	25	8	2	2		4
Тема 4.1. Организационно-правовое регулирование санаторно-курортной и туристской деятельности	16	12	4	2	0		2
Тема 4.2. Программно-нормативное обеспечение развития туристско-рекреационной деятельности	17	13	4	0	2		2
Контроль промежуточной аттестации (час)	9						

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
Общий объем, часов	108	75	24	6	6		12
Форма промежуточной аттестации	Экзамен						
Общий объем часов по учебной дисциплине	144	103	32	8	8		16

РАЗДЕЛ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

3.1. Виды самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

Очной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (Семестр 6)							
Раздел 1. Система законодательства в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Реферат с электронной презентацией	2	Защита реферата с электронной презентацией
Раздел 2. Правовые основы деятельности в организациях различной направленности	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в	4	Реферат с электронной презентацией	2	Защита реферата с электронной презентацией

			ЭИОС				
Раздел 3. Организационно-правовое регулирование в рекреации и туризме	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Реферат с электронной презентацией	2	Защита реферата с электронной презентацией
Раздел 4. Организационно-правовое обеспечение развития рекреации и туризма	9	3	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	4	Кейс-задание с электронной презентацией	2	Защита кейс-задания с электронной презентацией
Общий объем по модулю/семестру, часов	36	12		16		8	
Общий объем по дисциплине, часов	36	12		16		8	

Заочной формы обучения

Раздел, тема	Всего	Виды самостоятельной работы обучающихся					
		Академическая активность, час	Форма академической активности	Выполнение практ. заданий, час	Форма практического задания	Рубежный текущий контроль, час	Форма рубежного текущего контроля
Модуль 1 (осень 4 курс)							
Раздел 1. Система законодательства в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма	28	13	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	13	Реферат с электронной презентацией	2	Защита реферата с электронной презентацией
Общий объем по модулю/семестру, часов	28	13		13		2	

Модуль 1 (осень 4 курс)							
Раздел 2. Правовые основы деятельности в организациях различной направленности	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Реферат с электронной презентацией	2	Защита реферата с электронной презентацией
Раздел 3. Организационно-правовое регулирование в рекреации и туризме	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Реферат с электронной презентацией	2	Защита реферата с электронной презентацией
Раздел 4. Организационно-правовое обеспечение развития рекреации и туризма	25	11	Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение раздела в ЭИОС	12	Кейс-задание с электронной презентацией	2	Защита кейс-задания с электронной презентацией
Общий объем по модулю/семестру, часов	75	33		36		6	
Общий объем по дисциплине, часов	103	46		49		8	

3.2 Методические указания к самостоятельной работе по учебной дисциплине

РАЗДЕЛ 1. СИСТЕМА ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

Цель: изучить основы государственной политики и законодательства в сфере физической культуры, рекреации и туризма.

Тема 1.1. Основы права в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма

Перечень изучаемых элементов содержания

Правовое регулирование в сфере физической культуры, спорта и туризма. Система законодательства в сфере физической культуры, спорта и туризма и ее значение. Иерархия нормативных правовых актов. Международное законодательство. Нормативно-правовые акты федеральных органов государственной власти, регламентирующие занятия физической культурой и спортом.

Нормативные правовые акты Президента РФ. Постановления Правительства РФ. Локальные нормативные документы. Классификация и основное содержание ведомственных нормативных актов. Основные нормативные документы, регламентирующие спортивные мероприятия, услуги, технические средства и спортивное оборудование. Понятие и виды нормативно-технической документации. Порядок разработки, принятия и введение в действие законов и нормативных правовых актов. Проблемы правового регулирования.

Вопросы для самоподготовки:

1. Правовое регулирование в сфере физической культуры, спорта и туризма.
2. Иерархия нормативных правовых актов.
3. Нормативно-правовые акты федеральных органов государственной власти, регламентирующие занятия физической культурой и спортом.
4. Нормативные правовые акты Президента РФ.
5. Постановления Правительства РФ.

Тема 1.2. Законодательство Российской Федерации об охране здоровья граждан при проведении занятий по физической культуре, спорту, рекреации и туризму

Перечень изучаемых элементов содержания

Законодательство Российской Федерации об охране здоровья граждан при занятиях физической культурой и спортом. Законодательство Российской Федерации в области развития медицинской, социальной и профессиональной реабилитации граждан, занимающихся физической культурой и спортом. Нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами. Страхование в туризме; понятия «страховой взнос» и «форма страхования»; страховые случаи и страховые выплаты в туризме.

Вопросы для самоподготовки:

1. Законодательство Российской Федерации в области развития медицинской, социальной и профессиональной реабилитации граждан, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Указы президента Российской Федерации, Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.
4. Техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 1:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: принципы государственной политики и меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: компетенция органов государственной власти различного уровня в области физической культуры и спорта.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: о развитии физкультурно-оздоровительной работы и спорта высших достижений.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: права и обязанности работников физкультурно-спортивных организаций.

5. Законодательство Российской Федерации в области развития медицинской, социальной и профессиональной реабилитации граждан, занимающихся физической культурой и спортом.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 1: форма рубежного контроля – защита рефератов (доклад с электронной презентацией, ответы на вопросы).

РАЗДЕЛ 2. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Цель: изучить правовые основы деятельности в организациях различной направленности в сфере физической культуры, рекреации и туризма.

Тема 2.1. Правовые основы реабилитационной, рекреационной и туристской деятельности

Перечень изучаемых элементов содержания:

Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»; «Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов» (приняты Генеральной Ассамблеей ООН 20.12.1993); Конвенция о правах инвалидов (заключена в г. Нью-Йорке 13.12.2006 г., ратифицирована Федеральным законом от 03.05.2012 N 46-ФЗ); Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; «ГОСТ Р 52877-2007. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги по медицинской реабилитации инвалидов. Основные положения» (утв. и введен в действие Приказом Ростехрегулирования от 27.12.2007 N 555-ст); Рекомендации Международной организации труда № 99 «О переквалификации инвалидов» (принята в г. Женеве 22.06.1955 на 38-ой сессии Генеральной конференции МОТ); Конвенция Международной организации труда N 159 о профессиональной реабилитации и занятости инвалидов; «ГОСТ Р 53874-2010. Национальный стандарт Российской Федерации. Реабилитация инвалидов. Основные виды реабилитационных услуг»; «ГОСТ Р 52495-2005. Национальный стандарт Российской Федерации. Социальное обслуживание населения. Термины и определения» (утв. Приказом Ростехрегулирования от 30.12.2005 N 532-ст) (ред. от 17.10.2013); «ГОСТ Р 54738-2011. Национальный стандарт Российской Федерации. Реабилитация инвалидов. Услуги по социальной реабилитации инвалидов» (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 13.12.2011 N 912-ст); «ГОСТ Р 53872-2010. Национальный стандарт Российской Федерации. Реабилитация инвалидов. Услуги по психологической реабилитации инвалидов» (утв. и введен в действие Приказом Росстандарта от 17.09.2010 N 252-ст). Правовые основы организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с инвалидами. Олимпийские игры. Паралимпийские игры. Закон об основах туристской деятельности в Российской Федерации.

Вопросы для самоподготовки:

1. Международные спортивные организации.
2. Правовые основы организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с инвалидами.
3. Олимпийские игры.
4. Паралимпийские игры.
5. Укажите правовую основу организации специальных событий в сфере ФКиС.
7. Отличие субъектного состава Олимпийских и Паралимпийских игр.
8. Правовое регулирование международного олимпийского движения.
9. Приоритетные виды туризма в России.

Тема 2.2. Правовые основы деятельности физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных организаций

Перечень изучаемых элементов содержания

Административно-правовые основы регулирования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Формы государственного управления и регулирования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью. Физкультурно-спортивные организации как юридические лица. Организационно-правовые формы коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организаций. Физкультурно-оздоровительные и реабилитационные центры. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения. Учреждения дополнительного образования детей (детско-юношеские спортивные-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки).

Вопросы для самоподготовки:

1. Формы государственного управления и регулирования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью.
2. Физкультурно-спортивные организации как юридические лица.
3. Организационно-правовые формы, в которых могут создаваться физкультурно-оздоровительные организации.
4. Что понимается под административно-правовыми основами регулирования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Перечислите формы государственного управления и регулирования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью.
4. Дайте определение физкультурно-оздоровительным организациям как юридическим лицам.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 2

Форма практического задания: реферат.

Примерный перечень тем рефератов к разделу 2:

1. Физкультурно-спортивная организация как социальная система.
2. Типы физкультурно-спортивных организаций, выделяемые по форме собственности.
3. Типология физкультурно-спортивных организаций по целевому назначению.
4. Организационно-правовые формы физкультурных и спортивных организаций.
5. Иерархия отраслевого управления.
6. Типы организаций, выделяемые по взаимодействию подразделений.
7. Проектирование и институционализация физкультурно-спортивных организаций.

8. Организационно-правовые формы коммерческих и некоммерческих физкультурно-спортивных организаций.
9. Физкультурно-оздоровительные и реабилитационные центры.
10. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения.
11. Учреждения дополнительного образования детей (детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки).
12. Спортивно-оздоровительный туризм как средство рекреации и реабилитации.
13. Социальная защита инвалидов в Российской Федерации.
14. Роль и значение Конвенции о правах инвалидов.
15. Законодательные основы охраны здоровья граждан в Российской Федерации.
16. Услуги по медицинской реабилитации инвалидов.
17. Услуги по социальной реабилитации инвалидов.
18. Услуги по психологической реабилитации инвалидов.
19. Закон об основах туристской деятельности в Российской Федерации.
20. Национальный стандарт Российской Федерации. Вспомогательные средства для людей с ограничениями жизнедеятельности.
21. Национальный стандарт Российской Федерации. Технические средства реабилитации людей с ограничениями жизнедеятельности.
22. Государственный стандарт Российской Федерации. Устройства опорные стационарные реабилитационные.
23. Национальный стандарт Российской Федерации. Платформы подъемные для инвалидов и других маломобильных групп населения. Требования безопасности и доступности.
24. Межгосударственный стандарт. Лифты пассажирские. Технические требования доступности, включая доступность для инвалидов и других маломобильных групп населения.
25. Проектирование зданий и сооружений с учетом доступности для маломобильных групп населения.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 2: форма рубежного контроля – защита рефератов (доклад с электронной презентацией, ответы на вопросы).

РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМЕ

Цель: изучить организационно-правовые основы трудовых и экономических отношений и образовательной и научной деятельности в рекреации и туризме

Тема 3.1. Организационно-правовые основы трудовых и экономических отношений

Перечень изучаемых элементов содержания:

Трудовое право: общие положения. Правовое регулирование трудовых правоотношений в сфере физической культуры, спорта и туризма. Особенности трудовых отношений в системе образования. Особенности регулирования труда педагогических работников. Трудовые отношения педагогических работников в физкультурно-спортивных организациях. Трудовой договор (контракт). Общий порядок приёма на работу. Профессиональные квалификационные группы работников образовательных учреждений. Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта. Условия допуска к занятию педагогической деятельностью. Заключение и изменение трудового договора. Прекращение трудового договора. Дисциплина труда,

внутренний трудовой распорядок. Специальные условия труда. Рабочее время и время отдыха. Оплата труда. Охрана труда, трудовые споры. Основные положения социального страхования и социального обеспечения. Правовая основа повышения квалификации работников физкультурно-спортивных организаций, а также работников государственных научных организаций и государственных образовательных учреждений в области физической культуры, спорта и туризма.

Правила предоставления отдельных видов физкультурно-спортивных услуг. Права потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг на приобретение товаров (услуг), на получение информации о товарах (услугах) и об их изготовителях, на просвещение, на безопасность товаров (услуг) и т.д. Государственная и общественная защита прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг. Договора по отдельным направлениям деятельности в сфере физической культуры и спорта (спонсорский договор, договор купли-продажи, договор аренды, договор проката и т.д.): общая характеристика. Источники финансирования физической культуры и спорта. Государственное финансирование физической культуры и спорта. Внебюджетное финансирование физической культуры и спорта. Финансовое обеспечение деятельности учреждений, осуществляющих спортивную подготовку

Вопросы для самоподготовки:

1. Назовите особенности трудовых отношений в системе образования.
2. Дайте определение трудового договора.
3. Укажите отличие трудового и гражданско-правового договора
4. Укажите формы повышения квалификации работников физкультурно-оздоровительных организаций, а также работников государственных научных организаций и государственных образовательных учреждений в области физической культуры, спорта и туризма.
5. Обозначьте общие требования, предъявляемые к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам.
6. Дайте понятие сертификации продукции и услуг в области физической культуры, спорта и туризма. Перечислите основные правила продажи отдельных видов товаров физкультурно-спортивного назначения и предоставления физкультурно-спортивных услуг.
7. Раскройте механизм защиты прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
8. Договорные отношения федерального органа исполнительной власти в области физической культуры, спорта и туризма.
9. Приведите пример нарушения договорных отношений в сфере физической культуры, спорта и туризма. Проанализируйте состав и вид юридической ответственности.

Тема 3.2. Организационно-правовые основы образовательной и научной деятельности

Перечень изучаемых элементов содержания:

Понятие образования и его виды. Система управления образованием. Образовательные учреждения: понятие и порядок создания, реорганизации, ликвидации. Правовые основы лицензирования, проведения государственной аккредитации образовательного учреждения. Устав образовательного учреждения. Правовой статус образовательного учреждения. Компетенция образовательного учреждения. Разграничение компетенции субъектов системы образования. Образовательное право, как комплексный институт российского права. Источники правового регулирования образования. Методы правового регулирования образовательной деятельности. Система законодательства об образовании. Содержание образовательных отношений как общественных и правовых отношений. Понятие образовательного процесса. Система мер по организации и

осуществлению деятельности педагогического персонала. Правовое регулирование качества образования. Правовой статус государства, органов управления образованием, государственно-общественных и общественных организаций как субъектов образовательных отношений. Возникновение, изменение и прекращение образовательных правоотношений. Правовое регулирование научной деятельности. Правовое регулирование инновационной деятельности.

Вопросы для самоподготовки:

1. Образовательные отношения и их участники.
2. Статус участников образовательных правоотношений.
3. Правовой статус обучающихся и их родителей.
4. Правовой статус гражданина с условием адаптации в обществе.
5. Правовой статус образовательных организаций.
6. Объекты и субъекты правового регулирования научной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 3

Форма практического задания: реферат

Примерный перечень тем рефератов к Разделу 3:

1. Договорные отношения: понятие, классификация, порядок и форма заключения, изменение и расторжение договоров.
2. Общие требования, предъявляемые к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам.
3. Обязательная сертификация продукции и услуг в области физической культуры и спорта.
4. Правила продажи отдельных видов товаров физкультурно-спортивного назначения.
5. Ответственность администрации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений за вред, причиненный здоровью лиц, занимающихся физической культурой и спортом, и зрителей.
6. Уголовная ответственность за совершение преступлений в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Образовательные учреждения: понятие и порядок создания, реорганизации, ликвидации.
8. Финансирование физической культуры и спорта в России.
9. Финансирование физической культуры и спорта в зарубежных странах.
10. Спонсорство как источник финансирования физической культуры и спорта.
11. Организация труда работников физической культуры и спорта.
12. Российская внешняя торговля спортивными товарами и услугами.
13. Современная система образовательных учреждений сферы физической культуры и спорта.
14. Система законодательства об образовании.
15. Методы правового регулирования образовательной деятельности.
16. Статус участников образовательных правоотношений.
17. Правовое регулирование качества образования.
18. Государственная политика в области подготовка специалистов по физической культуре и спорту.
19. Правовое регулирование научной деятельности.
20. Правовое регулирование инновационной деятельности.

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 3: форма рубежного контроля – защита рефератов (доклад с электронной презентацией, ответы на вопросы).

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

Цель: изучить основы организационно-правового и программно-нормативного обеспечения развития рекреации и туризма

Тема 4.1. Организационно-правовое регулирование санаторно-курортной и туристской деятельности

Перечень изучаемых элементов содержания:

Гражданский кодекс и Закон о защите прав потребителей как законодательная основа для регулирования отношений в сфере предпринимательства, в том числе в предпринимательской деятельности курортных организаций в Российской Федерации. Специальные правовые нормы, регулирующие курортную деятельность. Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации». Федеральный закон «О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах». Федеральный закон «Об особо охраняемых природных территориях». Регламентация медицинской деятельности в санаторно-курортных организациях. Обеспечение граждан санаторно-курортной медицинской помощью. Финансовое обеспечение оплаты стоимости путевок в санаторно-курортные учреждения. Федеральный закон «О государственной социальной помощи». Порядок организации работы по распределению путевок и направлению больных на лечение в санаторно-курортные учреждения. Лицензирование и сертификация в санаторно-курортной сфере. Классификация гостиниц.

Вопросы для самоподготовки:

1. Назовите основные законодательные документы, регулирующие курортную деятельность.
2. Назовите основные положения обеспечения населения РФ санаторнокурортной помощью.
3. В чем заключаются основные проблемные вопросы продажи путевок и заключения договоров?
4. Какие вы знаете стандарты в санаторно-курортной отрасли?
5. Что такое сертификация?
6. В чем состоят задачи лицензирования и сертификации в санаторно-курортной сфере?
7. Что такое лицензия?
8. Назовите особенности Системы добровольной сертификации услуг по санаторно-курортному лечению.
9. Что представляет собой Классификация гостиниц и других средств размещения?
10. Является ли Классификация гостиниц и других средств размещения обязательной для применения?

Тема 4.2. Программно-нормативное обеспечение развития туристско-рекреационной деятельности

Перечень изучаемых элементов содержания:

Типовая структура региональной (муниципальной) программы развития туризма субъекта Российской Федерации. Целевая программа развития туризма как система взаимосвязанных по целям, ресурсам и срокам мероприятий для реализации приоритетов развития туризма в регионах в заданные сроки и с наилучшим эффектом. Концепции развития туризма как стратегическая основа разработки целевых и долгосрочных программ развития туризма и рекреации. Интеграция программно-целевых методов управления туризмом и рекреацией на федеральном уровне. Федеральная целевая программа «Развитие

внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011—2018 годы)». Федеральная целевая программа «Развитие города Сочи как горноклиматического курорта на 2006—2014 годы». Государственная программа Российской Федерации «Развитие здравоохранения». Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года. Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма на 2013 - 2020 годы». Концепция федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019 - 2025 годы)».

Вопросы для самоподготовки:

1. Какие основные тенденции последних лет в развитии санаторно-курортного комплекса вы знаете?
2. Какие основные мероприятия можно рекомендовать для улучшения положения дел в курортной сфере?
3. Каковы основные цели и задачи ФЦП «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011—2018 годы)»?
4. Дайте характеристику ФЦП «Развитие города Сочи как горноклиматического курорта на 2006—2014 годы».
5. Какие разделы государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения» включают мероприятия по развитию санаторно-курортной помощи?
6. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года.
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма на 2013 - 2020 годы».
8. Концепция федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019 - 2025 годы)».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 4

Форма практического задания: кейс-задание

Примерный перечень тем кейс-заданий к разделу 4:

1. Туризм как эффективный инструмент социально-экономического развития Российской Федерации.
2. Вклад туризма в обеспечение устойчивого социально-экономического развития и социальной стабильности.
3. Значение туризма для развития малых форм бизнеса и микропредприятий, создания рабочих мест, самозанятости населения.
4. Кластерный подход при определении стратегических ориентиров развития сферы туризма в субъектах Российской Федерации.
5. Туризм как индикатор качества жизни населения.
6. Развитие инклюзивных форм туристско-рекреационного обслуживания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
7. Развитие системы внутреннего туризма как средства гражданского образования и патриотического воспитания молодежи.
8. Развитие доступной и комфортной туристской среды.
9. Повышение качества и конкурентоспособности российского туристского продукта на внутреннем и мировом рынках.
10. Обеспечение условий для стимулирования предпринимательских и общественных инициатив в сфере туризма, в том числе в формате малых форм бизнеса и микропредприятий.
11. Развитие внутреннего туризма как одна из задач импортозамещения.
12. Развитие въездного туризма как один из перспективных путей решения задачи по увеличению доли несырьевого экспорта в общем объеме экспорта страны.

13. Въездной и внутренний туризм как катализатор социально-экономического развития российских регионов.
14. Перспективы превращения туристско-рекреационной сферы в высокодоходную отрасль народного хозяйства Российской Федерации.
15. Координация действий и концентрация ресурсов при решении задач развития внутреннего и въездного туризма.
16. Использование программно-целевого метода с привлечением ресурсов федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и внебюджетных источников при решении задач развития внутреннего и въездного туризма.
17. Проблемы развития внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации на современном этапе.
18. Препятствия для привлечения частных инвестиций в туристскую сферу.
19. Уровень развития туристской инфраструктуры в регионе.
20. Качество обслуживания во всех секторах туристской индустрии и недостаток профессиональных кадров.
21. Продвижение России как привлекательного направления для туристов.
22. Принципы разработки Федеральной целевой программы развития туризма.
23. Необходимость программного подхода к развитию туризма в Российской Федерации.
24. Оздоровительный туризм как наиболее значимый для сохранения здоровья, повышения уровня и качества жизни граждан.
25. Приоритетные виды туризма для их развития в России (по регионам).

РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ К РАЗДЕЛУ 4: форма рубежного контроля – защита кейс-задания (доклад с электронной презентацией, ответы на вопросы).

Оформление работ, выполняемых в рамках самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Методическими указаниями по оформлению письменных работ, обучающихся в рамках самостоятельной работы, утвержденными Учебно-методическим советом РГСУ, Протокол № 2 от 25 июня 2015 года.

Конкретные практические задания и задания для рубежного контроля определяются в учебно-методических материалах по работе обучающихся в электронной информационно-образовательной среде РГСУ с применением технологий электронного обучения по данной дисциплине, утверждаемых ежегодно кафедрой.

РАЗДЕЛ 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине

Контрольным мероприятием промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине является **экзамен**, который проводится в **устной** форме.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной
			образовательной

			программы
ОПК-12.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры, спорта и туризма и нормами профессиональной этики	<p>ОПК-12.1. Знает: - понятия и признаки правовых отношений; - трудовое законодательство Российской Федерации; - законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры, спорта и туризма; - законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты населения; - законодательство Российской Федерации в образовании; - нормативные документы в области физической культуры, спорта и туризма, социальной защите; - требования федераций по видам спорта, к подготовке и проведению спортивных мероприятий; - правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; - нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; - требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; - требования охраны труда в области образования, физической культуры и спорта; - меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; - нормативные правовые акты в области защиты прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования, физической культуры, спорта</p>	Этап формирования знаний

		и туризма; - этические нормы в области спорта, туризма и образования.	
		ОПК-12.2. Умеет: - ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; - анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры, спорта и туризма на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; - осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативно-правовых актов, условиям договоров.	Этап формирования умений
		ОПК-12.3. Имеет опыт: - обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры, спорта и туризма с позиции норм законодательства и профессиональной этики; - разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; - разработки внутренних порядков организации управленческого учета и отчетности; - составления документов по проведению соревнований.	Этап формирования навыков и получения опыта
ПК-4.	Готовность к организации и обеспечению контроля качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг	ПКР-4.1. Знает: Методы обеспечения контроля качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг.	Этап формирования знаний
		ПКР-4.2. Умеет: анализировать данные статистического учета результатов работы отделений организаций, осуществляющих деятельность в области рекреации, физической культуры, спорта и туризма по утвержденным формам; готовить обоснованные предложения по совершенствованию организации рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг.	Этап формирования умений
		ПКР-4.3. Имеет опыт: оценки качества оказываемых рекреационно-оздоровительных и туристско-рекреационных услуг	Этап формирования навыков и получения опыта

4.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОПК-12 ПК-4	Этап формирования знаний.	<p>Теоретический блок вопросов.</p> <p>Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал</p>	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок: (9-10] баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения: [8-9) баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала: (6-8) баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки: [0-6] баллов.</p>

<p>ОПК-12 ПК-4</p>	<p>Этап формирования умений</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений</p>	<p>1) свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, задание выполнено верно, даны ясные аналитические выводы к решению задания, подкрепленные теорией: (9-10) баллов;</p> <p>2) владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, задание выполнено верно, отмечается хорошее развитие аргумента, однако отмечены погрешности в ответе, скорректированные при собеседовании: [8-9) баллов;</p>
<p>ОПК-12 ПК-4</p>	<p>Этап формирования навыков и получения опыта.</p>	<p>Аналитическое задание (<i>задачи, ситуационные задания, кейсы, проблемные ситуации и т.д.</i>)</p> <p>Решение практических заданий и задач, владение навыками и умениями при выполнении практических заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</p>	<p>3) испытывает затруднения в выполнении практических заданий, задание выполнено с ошибками, отсутствуют логические выводы и заключения к решению: (6-8) баллов;</p> <p>4) практические задания, задачи выполняет с большими затруднениями или задание не выполнено вообще, или задание выполнено не до конца, нет четких выводов и заключений по решению задания, сделаны неверные выводы по решению задания: [0-6) баллов.</p>

4.4 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Теоретический блок вопросов:

1. Законодательство Российской Федерации в области развития медицинской, социальной и профессиональной реабилитации граждан, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных

- мероприятий.
4. Формы государственного управления и регулирования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью.
 5. Физкультурно-спортивные организации как юридические лица.
 6. Организационно-правовые формы, в которых могут создаваться физкультурно-оздоровительные организации.
 7. Административно-правовые основы регулирования физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
 8. Правовые основы организации физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с инвалидами.
 9. Правовое регулирование международного олимпийского движения.
 10. Физкультурно-оздоровительные и реабилитационные центры.
 11. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения.
 12. Учреждения дополнительного образования детей (детско-юношеские спортивно-адаптивные школы, адаптивные детско-юношеские клубы физической подготовки).
 13. Спортивно-оздоровительный туризм как средство рекреации и реабилитации.
 14. Социальная защита инвалидов в Российской Федерации.
 15. Роль и значение Конвенции о правах инвалидов.
 16. Законодательные основы охраны здоровья граждан в Российской Федерации.
 17. Услуги по медицинской реабилитации инвалидов.
 18. Услуги по социальной реабилитации инвалидов.
 19. Услуги по психологической реабилитации инвалидов.
 20. Закон об основах туристской деятельности в Российской Федерации.
 21. Особенности трудовых отношений в системе образования.
 22. Определение и сущность трудового договора.
 23. Отличия трудового и гражданско-правового договора.
 24. Формы повышения квалификации работников физкультурно-оздоровительных организаций, работников государственных научных организаций и государственных образовательных учреждений в области физической культуры, спорта и туризма.
 25. Общие требования, предъявляемые к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам.
 26. Понятие сертификации продукции и услуг в области физической культуры, спорта и туризма. Основные правила продажи отдельных видов товаров физкультурно-спортивного назначения и предоставления физкультурно-спортивных услуг.
 27. Механизм защиты прав потребителей физкультурно-спортивных товаров и услуг.
 28. Договорные отношения федерального органа исполнительной власти в области физической культуры, спорта и туризма.
 29. Пример нарушения договорных отношений в сфере физической культуры, спорта и туризма. Анализ состава и вида юридической ответственности.
 30. Образовательные отношения и их участники.
 31. Статус участников образовательных правоотношений.
 32. Правовой статус обучающихся и их родителей.
 33. Правовой статус гражданина с условием адаптации в обществе.
 34. Правовой статус образовательных организаций.
 35. Объекты и субъекты правового регулирования научной деятельности.
 36. Основные законодательные документы, регулирующие курортную деятельность.
 37. Основные положения обеспечения населения РФ санаторно-курортной помощью.

38. Основные проблемные вопросы продажи санаторных путевок и заключения договоров.
39. Стандарты в санаторно-курортной отрасли.
40. Задачи лицензирования и сертификации в санаторно-курортной сфере.
41. Особенности системы добровольной сертификации услуг по санаторно-курортному лечению.
42. Классификация гостиниц и других средств размещения.
43. Основные тенденции последних лет в развитии санаторно-курортного комплекса.
44. Основные цели и задачи ФЦП «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011—2018 годы)».
45. Характеристика ФЦП «Развитие города Сочи как горноклиматического курорта на 2006—2014 годы».
46. Разделы государственной программы Российской Федерации «Развитие здравоохранения», включающие мероприятия по развитию санаторно-курортной помощи.
47. Федеральный закон «О государственной социальной помощи».
48. Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2020 года.
49. Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма на 2013 - 2020 годы».
50. Концепция федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019 - 2025 годы)».
51. Туризм как эффективный инструмент социально-экономического развития Российской Федерации.
52. Вклад туризма в обеспечение устойчивого социально-экономического развития и социальной стабильности.
53. Значение туризма для развития малых форм бизнеса и микропредприятий, создания рабочих мест, самозанятости населения.
54. Кластерный подход при определении стратегических ориентиров развития сферы туризма в субъектах Российской Федерации.
55. Туризм как индикатор качества жизни населения.
56. Развитие инклюзивных форм туристско-рекреационного обслуживания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
57. Развитие системы внутреннего туризма как средства гражданского образования и патриотического воспитания молодежи.
58. Развитие доступной и комфортной туристской среды.
59. Повышение качества и конкурентоспособности российского туристского продукта на внутреннем и мировом рынках.
60. Обеспечение условий для стимулирования предпринимательских и общественных инициатив в сфере туризма, в том числе в формате малых форм бизнеса и микропредприятий.
61. Развитие внутреннего туризма как одна из задач импортозамещения.
62. Развитие въездного туризма как один из перспективных путей решения задачи по увеличению доли несырьевого экспорта в общем объеме экспорта страны.
63. Въездной и внутренний туризм как катализатор социально-экономического развития российских регионов.
64. Перспективы превращения туристско-рекреационной сферы в высокодоходную отрасль народного хозяйства Российской Федерации.
65. Координация действий и концентрация ресурсов при решении задач развития внутреннего и въездного туризма.
66. Использование программно-целевого метода с привлечением ресурсов федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и

- внебюджетных источников при решении задач развития внутреннего и въездного туризма.
67. Проблемы развития внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации на современном этапе.
 68. Препятствия для привлечения частных инвестиций в туристскую сферу.
 69. Уровень развития туристской инфраструктуры в регионе.
 70. Качество обслуживания во всех секторах туристской индустрии и недостаток профессиональных кадров.
 71. Продвижение России как привлекательного направления для туристов.
 72. Принципы разработки Федеральной целевой программы развития туризма.
 73. Необходимость программного подхода к развитию туризма в Российской Федерации.
 74. Оздоровительный туризм как наиболее значимый для сохранения здоровья, повышения уровня и качества жизни граждан.
 75. Приоритетные виды туризма для их развития в России (по регионам).

4.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования – программ бакалавриата в Российском государственном социальном университете и Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

На промежуточную аттестацию отводится 20 рейтинговых баллов.

Ответы обучающегося на контрольном мероприятии промежуточной аттестации оцениваются педагогическим работником по 20 - балльной шкале, а итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется по пятибалльной системе для экзамена.

Критерии выставления оценки определяются Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата в Российском государственном социальном университете.

РАЗДЕЛ 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины

5.1.1. Основная литература

1. 1. Золотовский, В. А. Правовое регулирование в сфере туризма : учебное пособие для вузов / В. А. Золотовский, Н. Я. Золотовская. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 247 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02425-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453374>

5.1.2. Дополнительная литература

1. Организация детско-юношеского и молодежного туризма : учебное пособие / И.Е. Карасев, Е.В. Кулагина, О.В. Лукина, Б.К. Смагулов ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. - Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. - 92 с. - Библиогр.: с. 85-89 - ISBN 978-5-8149-2517-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493421>.
2. Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков: организация, подготовка и проведение : учебно-методическое пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 52 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8399-0503-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364177>.
3. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>.

5.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по	https://urait.ru/ 100% доступ

	различным дисциплинам	
ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ
Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ

5.3 Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины «*Организационно-правовые основы рекреации и туризма*» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций,

семинаров и практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с рабочей программой учебной дисциплины, доступной в электронной информационно-образовательной среде РГСУ.

Следует обратить внимание на списки основной и дополнительной литературы, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

Подготовка к учебному занятию лекционного типа заключается в следующем.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

С этой целью:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям с темой прочитанной лекции;
- внесите дополнения к полученным ранее знаниям по теме лекции на полях лекционной тетради;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции по материалу изученной лекции;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей подготовке;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора) и запишите информацию, которой вы владеете по данному вопросу.

Подготовка к занятию семинарского типа

При подготовке и работе во время проведения лабораторных работ и занятий семинарского типа следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию семинарского типа заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач лабораторной работы/практического занятия, техники безопасности при работе с приборами, веществами.

Работа во время проведения учебного занятия семинарского типа включает:

- консультирование студентов преподавателями и вспомогательным персоналом с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности при работе в лаборатории;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов лабораторной работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от

степени сложности поставленных задач). В результате оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к экзамену. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю)».

5.4 Информационно-технологическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

5.4.1. Средства информационных технологий

1. Персональные компьютеры;
2. Средства доступа к Интернет;
3. Проектор.

5.4.2. Программное обеспечение

- 1.Операционная система Windows 7
- 2.Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No Level
- 3.Справочно-правовая система Консультант+
- 4.Acrobat Reader DC
- 5.7-Zip
- 6.SKY DNS
- 7.TrueConf(client)

5.4.3. Информационные справочные системы и профессиональные базы данных

№ №	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес

Примечание [Z1]: Доработано по результатам проверки.

Примечание [Z2]: Обновлено по результатам проверки.

1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Электронная библиотека учебников, учебных пособий, монографий, периодических изданий, справочников, словарей, энциклопедий, видео- и аудиоматериалов, иллюстрированных изданий	http://biblioclub.ru/ 100% доступ
2.	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.ru"	Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных публикаций	http://elibrary.ru/ 100% доступ
3.	ЭБС издательства «Юрайт»	Виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по различным дисциплинам	https://urait.ru/ 100% доступ
4.	ЭБС издательства "ЛАНЬ"	Ресурс, включающий в себя издания издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ
5.	ЭБС "Book.ru"	Онлайн библиотека актуальной учебной и научной литературы.	http://www.book.ru 100% доступ
6.	База данных "EastView"	Полнотекстовая база данных источников по общественным и гуманитарным наукам.	http://ebiblioteka.ru/ 100% доступ
7.	База данных международного индекса научного цитирования "Scopus"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://www.scopus.com/ 100% доступ
8.	База данных международного индекса научного цитирования "Web of Science"	Библиографическая и реферативная база данных и инструмент для отслеживания цитируемости статей, опубликованных в научных изданиях	http://webofknowledge.com 100% доступ

9.	Видеотека учебных фильмов «Решение»	Коллекция учебных видеофильмов	http://eduvideo.online 100% доступ
----	-------------------------------------	--------------------------------	--

5.5 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине

Для изучения учебной дисциплины «*Организационно-правовые основы рекреации и туризма*» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 49.03.03 *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* используются:

Учебная аудитория для занятий лекционного типа оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Учебная аудитория для занятий семинарского типа: оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроекционное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: оснащены специализированной мебелью (парты, стулья) техническими средствами обучения (персональные компьютеры с доступом в сеть Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду университета, программным обеспечением).

5.6 Образовательные технологии

При реализации учебной дисциплины «*Организационно-правовые основы рекреации и туризма*» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения.

Освоение учебной дисциплины «*Организационно-правовые основы рекреации и туризма*» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития **профессиональных** навыков обучающихся.

При освоении учебной дисциплины «*Организационно-правовые основы рекреации и туризма*» предусмотрено применением электронного обучения.

Учебные часы дисциплины «*Организационно-правовые основы рекреации и туризма*» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимися в аудитории и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.).

В рамках учебной дисциплины «*Организационно-правовые основы рекреации и туризма*» предусмотрены встречи с руководителями и работниками организаций, деятельность которых связана с *направленностью* реализуемой основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры адаптивной физической культуры и рекреации на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 943	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ 9</p> <p style="text-align: center;">от «08» мая 2019 года</p>	01.09.2019
2.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 10 от «15» мая 2020 года</p>	01.09.2020
3.	Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	<p style="text-align: center;">Протокол заседания Ученого совета факультета физической культуры</p> <p style="text-align: center;">Протокол № 11 от «27» мая 2021 года</p>	01.09.2021
4.	*	<p style="text-align: center;">Протокол заседания кафедры</p> <p style="text-align: center;">№ _____</p> <p style="text-align: center;">от «___» сентября 20___ года</p>	____.____.____